

DHAMMAPADA

O CAMINHO DO DARMA



como nos ditou o Buda





DHAMMAPADA

O CAMINHO DO DARMA



como nos ditou o Buda



DHAMMAPADA

O CAMINHO DO DARMA

tradução de Rafael Arrais



Sumário

[Prefácio](#)

[Sobre a tradução](#)

[Dhammapada](#)

[Capítulo I – Os versos gêmeos](#)

[Capítulo II – Da reflexão](#)

[Capítulo III – O pensamento](#)

[Capítulo IV – As flores](#)

[Capítulo V – O tolo](#)

[Capítulo VI – O sábio](#)

[Capítulo VII – Os veneráveis \(Arhats\)](#)

[Capítulo VIII – Os milhares](#)

[Capítulo IX – O mal](#)

[Capítulo X – A violência](#)

[Capítulo XI – A velhice](#)

[Capítulo XII – O eu](#)

[Capítulo XIII – O mundo](#)

[Capítulo XIV – O Buda](#)

[Capítulo XV – A felicidade](#)

[Capítulo XVI – O prazer](#)

[Capítulo XVII – A raiva](#)

[Capítulo XVIII – A impureza](#)

[Capítulo XIX – O justo](#)

[Capítulo XX – O caminho](#)

[Capítulo XXI – Vários](#)

[Capítulo XXII – O estado de aflição](#)

[Capítulo XXIII – O elefante](#)

[Capítulo XXIV – O anseio](#)

[Capítulo XXV – O monge](#)

[Capítulo XXVI – O santo](#)

[Notas](#)

[Epílogo: O reino de Asoka](#)

Todo conteúdo original (em páli) é de autoria anônima e se encontra em domínio público. A tradução do inglês é de Rafael Arrais (2018), usando como base a tradução clássica do páli para o inglês, feita por Friedrich Max Müller (1881) em *Sacred Books of the East*.

Texto revisado segundo as regras do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990.

Tradução e organização: Rafael Arrais

Esta é uma edição de Textos para Reflexão

Para conhecer outras obras, visite o blog: textosparareflexao.blogspot.com

Design e diagramação: Ayon

Copyright © 2018 por Rafael Arrais (eBook para eReaders v1.0)

Todos os direitos reservados (apenas para a tradução e a edição)

Prefácio

Uma criança é um Buda que não sabe que é um Buda. E um Buda é uma criança que sabe que é um Buda. (Satyaprem)

Enquanto vivia sua juventude em meio ao luxo do palácio de sua família, o príncipe Sidarta era mesmo puro, puro como a criança que tem a sorte de viver uma infância de belezas. Diz-se que seu pai, o governante de Kapilavastu (um reinado que se situava ao sul de onde hoje existe o Nepal), tentou proteger o filho de qualquer tipo de sofrimento humano, e o criou dentro dos limites do próprio palácio, sem que tivesse contato com o que havia fora dele.

Quando fez 16 anos, Sidarta Gautama se casou com uma prima da mesma idade e com ela teve um filho. Até os 29 anos, o príncipe viveu uma vida sem grandes incidentes, tendo a sua mão todo o conforto material de que poderia necessitar, embora se diga que nada disto jamais o seduziu. Talvez faltasse algo naquela vida de contos de fada, afinal...

Inquieto em meio a uma vida de perfeições palacianas, aos 29 anos Sidarta resolve sair de seu palácio (sem o conhecimento do pai), acompanhado somente por um cocheiro, que pilotava a sua luxuosa carruagem. Diz-se que ele fez quatro viagens curtas para além das muradas palacianas, finalmente tendo contato direto com o mundo lá fora:

Na primeira viagem, avistou um homem velho e decrépito, apoiado num cajado. Seu cocheiro prontamente lhe explicou que envelhecer era o destino de todas as pessoas.

Na segunda viagem, avistou um homem doente e cambaleante, ardendo em febre. Seu cocheiro complementou que muitas doenças eram inevitáveis na vida.

Na terceira viagem, avistou um corpo já em decomposição, sendo conduzido a um cemitério local. Seu cocheiro explicou que ninguém poderia escapar para sempre da morte.

Desolado e deprimido, em sua quarta viagem o príncipe finalmente avista um monge mendicante calmo e sereno, mesmo conhecendo a velhice, a doença e a morte, como todos os demais que viviam fora dos palácios. Essa visão o consola e, ao mesmo tempo, estabelece um novo sentido para a sua vida: chega de palácios artificiais, chega de infância, Sidarta desejava ser adulto em meio ao sofrimento do mundo.

Numa noite, enquanto todos no palácio dormiam, saiu novamente acompanhado de seu amigo cocheiro, cada um montando um cavalo. Desta vez, a viagem seria bem mais longa...

A alguns quilômetros de distância de Kapilavastu, Sidarta parou, cortou os próprios cabelos com sua espada, trocou as roupas luxuosas pelos trajes simples de um caçador, e se despediu do amigo, que retornou ao reino com ambos os cavalos.

Transformado em monge andarilho sob a alcunha de Gautama (o nome da sua família), dirigiu-se para Vaisali, onde um mestre bramânico indiano, Arada Kalama, ensinava um sistema filosófico que ficou conhecido como sanquia. Aprendendo-o rapidamente, mas julgando-o insuficiente, ele deixa o mestre e se dirige a Rajagarra, capital do reino Mágada, ao sul do rio Ganges. Lá conhece o rei Bimbisara, que, seduzido pelo seu já vasto conhecimento, lhe oferece a metade do próprio reinado, mas o monge Gautama gentilmente recusa a oferta, e logo se torna discípulo de outro mestre, chamado Udraka.

Após apenas um ano, domina com facilidade as técnicas e a filosofia do yoga ensinado por Udraka, e parte rumo à cidade de Gaya acompanhado por cinco discípulos, que já o tinham como mestre. Gautama se estabelece num local aprazível nas proximidades de Gaya, e lá se submete, durante alguns anos, à ascese mais severa. Chegou a se alimentar com um único grão de milho por dia.

Meditando imóvel, magro como um esqueleto coberto de parcas camadas de pele, eventualmente recebeu o título de *sakyamuni* (“asceta entre os Sakya”, o clã dos Gautama). Ao atingir o extremo limite da mortificação, finalmente compreendeu a inutilidade da ascese total como meio de libertação do sofrimento do mundo, e decidiu encerrar aquela prática.

Diz-se que uma mulher piedosa, ao ver o seu estado deplorável, lhe ofereceu um pote de arroz cozido. Para a imensa surpresa de seus

discípulos, que naquela altura o veneravam, o monge Gautama aceita a oferta e devora o alimento. Consternados, seus cinco discípulos o abandonam a própria sorte...

Milagrosamente restaurado pelo arroz, Sidarta dirige-se a um bosque próximo, escolhe uma árvore (que eventualmente foi chamada de *bodhi-druma*, sânscrito para “a árvore do despertar”) e se senta ao pé de suas raízes, decidido a se levantar somente após haver obtido o “despertar”, ou seja, uma forma de se livrar definitivamente do sofrimento da existência.

Diz-se que, durante as sete semanas em que permaneceu aos pés da árvore, Sidarta foi tentado e atormentado inúmeras vezes pela entidade conhecida como Mara, que reinava sobre a morte. Ora, Sidarta ameaçava ensinar aos homens e mulheres a se libertarem definitivamente do ciclo de nascimentos, mortes e renascimentos, portanto era natural que Mara quisesse impedi-lo.

Em suas reflexões internas, Sidarta avançava rapidamente, estava a um passo de se tornar Buda, “o desperto”. O último recurso de Mara foi lhe oferecer a passagem imediata para o Nirvana, o estado além da vida onde o príncipe se encontraria livre, para sempre, dos ciclos de mortes e renascimentos. Sidarta lhe respondeu que só aceitaria entrar no Nirvana após ter estabelecido naquele mundo uma comunidade instruída e bem organizada, que soubesse ensinar o caminho da libertação...

Assim, após sete semanas aos pés da árvore do despertar, o príncipe Sidarta Gautama venceu definitivamente a tentação de Mara, e se ergueu como o Buda, o primeiro desperto, o primeiro ser que conheceu o caminho para a libertação do sofrimento.

Aos 35 anos, o Buda iniciou sua peregrinação pelos vilarejos, pequenas cidades e grandes reinados dos arredores da região onde atingiu a iluminação. A pé, carregando pouco mais que a roupa do corpo, acompanhado por dezenas de discípulos (dentre os quais, aqueles cinco que lhe haviam abandonado), o Buda passou 45 anos ensinando as chamadas quatro nobres verdades que conduziam ao Dharma, o caminho para a iluminação: a existência do sofrimento; a origem do sofrimento; a interrupção do sofrimento; e o caminho que nos leva à cessação do sofrimento.

A criança havia perdido sua pureza, e conhecido as dores da vida adulta. Mas, ao contrário de tantos outros, o adulto havia encontrado um meio para se libertar definitivamente de todo o sofrimento, e alcançar novamente a pureza infantil, mesmo tendo conhecido a dor. Sidarta era novamente como uma criança, mas era também um Buda que sabia que era um Buda.

Aos 80 anos, depois de padecer de uma forte diarreia em decorrência, provavelmente, de haver ingerido carne de porco estragada, o Buda se despediu deste mundo e pôde finalmente alcançar o Nirvana. Diz-se que isto se deu no nordeste da Índia, na cidade de Kushinagar. A data provável é o ano de 483 a.C.

Assim viveu e morreu, quiçá pela última vez, Sidarta Gautama, o Buda, o homem que trouxe o budismo a este mundo.

O Dhammapada

O *Dhammapada* (em páli, Caminho [*pada*] do Dharma [*Dhamma*]) é o texto budista mais lido e traduzido no mundo, em parte pela qualidade de seus ensinamentos, em parte por ser o texto budista mais acessível ao público leigo – servindo, efetivamente, como uma “introdução ao budismo”. Segundo a tradição, ele teria sido composto pelas anotações dos discípulos que chegaram a conviver com o Buda. Ou seja, se trata do que nos foi ditado pelo próprio Buda.

Monges budistas da vertente teravada registraram o *Cânone Páli* algumas centenas de anos após a morte do Buda. O *Dhammapada* é uma parte do *Sutta Pitaka*, que por sua vez é uma parte do *Cânone Páli*. Trata-se de uma coleção de 423 versos que nos demonstram como viver uma vida que conduza à iluminação.

Quem consegue viver uma vida neste caminho, segue o seu Dharma. Muitos já tentaram falar resumidamente acerca do Dharma, mesmo considerando quantos já se dedicaram toda a vida a compreendê-lo, sem obter sucesso completo. Dito isso, não custa nada eu ser mais um a se arriscar nesta tarefa insólita:

Considere que você vive várias vidas, e que essas vidas são vividas em vales pelo horizonte a perder de vista. Pois bem, tais vales separam montes e montanhas que se elevam cada vez mais alto, como se observássemos os

Himalaias de uma planície no norte da Índia. Tais montanhas são o período entre vidas, e é do seu cume que você observa qual o caminho mais direto, livre de obstáculos, até a próxima montanha.

Então você nasce para uma nova vida no vale, e talvez retenha uma parte da memória deste caminho. Ora, quando você segue tal memória, está sendo fiel ao seu Dharma, está seguindo pelo Caminho que se encontra livre de obstáculos. Porém, quando você cede às tentações das pequenezas do mundo, quando se distrai e se perde do Caminho, seja pelo medo do sofrimento, seja pelo apego das paixões, seja pelos desejos desenfreios da alma humana, você se afasta do seu Dharma.

Assim, a função do *Dhammapada*, dos ensinamentos do Buda, é justamente nos fazer chegar o mais breve possível na próxima montanha. Cada vez mais alto, até a iluminação...

Mas isto é somente um mapa, quem deve percorrer o vale, passo a passo, dia após dia, é você mesmo; pois não há mestre, não há ser iluminado, não há Buda que possa caminhar por você.

Namo Buddha!

O tradutor.

Sobre a tradução

O páli é uma língua litúrgica utilizada na escola teravada do budismo. Pertence ao tronco linguístico indo-europeu. É uma língua antiga indiana, provavelmente próxima daquela falada pelo Buda.

Pode-se dizer que o páli é uma forma simplificada de sânscrito. A sua fama advém de ser a língua na qual foram registradas as escrituras do budismo teravada, conhecidas como o *Cânone Páli*, no Sri Lanka (séc. I a.C.).

Muitos budistas da escola teravada acreditam que o páli foi a língua falada pelo Buda. Foi criada por Sidarta Gautama, o fundador do budismo, por volta do século V a.C., para redigir seus sermões a partir do magádi popular, que era uma forma não erudita do magádi utilizada pelas pessoas mais pobres do antigo reino de Mágada (ele se situava principalmente na região sul do rio Ganges, na atual Índia). Entretanto, é incerto se ela sequer chegou a ser de fato uma língua falada. Muitos pesquisadores consideram que era uma língua puramente literária criada a partir de alguns dialetos hindus, sendo o próprio magádi um dos seus mais prováveis ancestrais.

Ora, se o estudo do sânscrito antigo já é algo consideravelmente complexo para um ocidental, e requer muitos anos de dedicação, imaginem o páli, que é uma variação litúrgica do sânscrito.

Considerando este cenário, seria deveras complexo e pretensioso traduzir tal obra direto do original. Felizmente, no entanto, posso contar com a tradução clássica de Friedrich Max Müller para o inglês. Müller (1823 – 1900) foi um linguista e mitólogo alemão, grande amante da história das religiões orientais. Sua obra principal é a coleção *The Sacred Books of the East* (Os Livros Sagrados do Leste; um total de 50 volumes publicados de 1879 a 1910), fonte essencial da história das religiões e da mitologia comparada, que serviu de base para a criação da disciplina acadêmica Ciência da Religião, pelo próprio Müller.

Müller atuou como editor geral desta vasta coleção, mas não foi obviamente o seu único tradutor. O interessante é que em minhas traduções (já publicadas na mesma loja onde adquiriu esta edição que tem em mãos)

do *Bhagavad Gita* e do *Tao Te Ching*, me vali, respectivamente, das traduções para o inglês de Sir Edwin Arnold e James Legge, ambas parte do *The Sacred Books of the East*.

Assim, me aventuro uma vez mais no Oriente milenar, desta vez para lhes trazer o que nos ditou o Buda.

Rafael Arrais é poeta, escritor, tradutor, blogueiro e caminhante.

Dhammapada

CAPÍTULO I – OS VERSOS GÊMEOS

1. Tudo o que somos é resultado do que pensamos: está fundamentado em nosso pensamento, é feito de nosso pensamento. Acaso um homem fale ou aja com a mente impura, o sofrimento o perseguirá, assim como a roda da carroça persegue o boi que a carrega.

2. Tudo o que somos é resultado do que pensamos: está fundamentado em nosso pensamento, é feito de nosso pensamento. Acaso um homem fale ou aja com a mente pura, a felicidade o seguirá, como uma sombra que jamais lhe abandona.

3. “Ele abusou de mim, ele me bateu, ele me derrotou, ele me roubou” – naqueles que abrigam tais pensamentos, o ódio jamais cessará.

4. “Ele abusou de mim, ele me bateu, ele me derrotou, ele me roubou” – naqueles que não abrigam tais pensamentos, o ódio será acalmado, e cessará.

5. Pois não há tempo em que o ódio possa ser apaziguado pelo ódio: o ódio é apaziguado tão somente pelo amor. Esta é uma lei antiga.

6. Os seres do mundo em geral não buscam encarar o seu próprio fim. Aqueles que conhecem a morte, no entanto, logo resolvem todas as suas desavenças.

7. Aquele que vive exclusivamente para a busca do prazer, que não controla seus sentidos, que não modera sua alimentação, que vive uma vida de ociosidade e fraqueza, será facilmente subjugado por Mara [\[1\]](#), da mesma forma que o vento derruba uma árvore frágil.

8. Aquele que vive sem buscar o prazer acima de tudo, que domestica seus sentidos, que modera sua alimentação, que vive uma vida de fé e esforço sinceros, este certamente estará protegido contra Mara, da mesma forma que uma montanha rochosa não se abala com a ventania.

9. Aquele que deseja vestir o manto amarelo dos monges sem haver se purificado de suas próprias depravações, não é digno desta veste, pois não dá valor a temperança e a verdade.

10. Aquele, no entanto, que se purificou, que traz consigo todas as virtudes enraizadas, este é verdadeiramente digno de vestir o manto amarelo dos monges, pois reconhece o devido valor da temperança e da verdade.

11. Aqueles que confundem o que é essencial com o que não é essencial, e veem a inverdade na verdade, jamais alcançam a verdade, mas perseguem desejos vãos.

12. Aqueles que conhecem o que é de fato essencial, e o que é de fato falso, alcançam a verdade, pois seguem pensamentos puros.

13. Assim como a chuva penetra numa casa mal coberta pelo bambu, a paixão irá invadir a mente que mal reflete sobre si mesma.

14. Assim como a chuva não consegue violar uma casa de telhado bem feito, com os bambus bem encaixados, a paixão não invadirá a mente que costuma praticar a reflexão.

15. Aquele que faz o mal sofre neste mundo, e sofre também no próximo; ele sofrerá em ambos. Ao encarar a lembrança de seus atos impuros, ele sofre, chora e se aflige.

16. Aquele que é virtuoso vive com alegria neste mundo, e se alegra também no próximo; ele viverá em contentamento, seja em qual mundo estiver. Ao perceber a beleza de seus atos puros, ele se alegra e atinge a paz.

17. Aquele que faz o mal sofre neste mundo, e sofre também no próximo; ele sofrerá em ambos. Ele sofre ao pensar sobre o mal que já realizou, e sofre ainda mais quando se mantém atolado no pensamento impuro.

18. Aquele que é virtuoso vive com alegria neste mundo, e se alegra também no próximo; ele viverá em contentamento, seja em qual mundo estiver. Ele se delicia ao pensar sobre o bem que já realizou, e é preenchido de alegria perene quanto mais se dedica ao Caminho.

19. Aquele que mal pratica a reflexão, ainda que saiba recitar uma boa parte das leis, se não as pratica e obedece, não tem lugar na senda sagrada, mas se comporta como o pastor que policia o gado alheio.

20. Já aquele que segue as leis, ainda que saiba recitar somente uma pequena parte delas, se abandonou as paixões, o ódio e a ilusão, se carrega em si o verdadeiro conhecimento e a mente serena, este, que já não se encontra apegado a nada, nem neste mundo nem no próximo, este terá o seu lugar na senda sagrada.

CAPÍTULO II – DA REFLEXÃO [2]

21. A reflexão é o caminho para a imortalidade (Nirvana), a irreflexão, a negligência para com o próprio pensamento, é o caminho para a ruína e a morte. Aqueles que são conscientes de seus próprios pensamentos não morrem. Aqueles que vivem inconscientes de si mesmos, são como mortos-vivos.

22. Aqueles que são avançados no autoconhecimento, tendo já compreendido claramente esta verdade, se deliciam na reflexão, e se comprazem na companhia dos Ariyas [3].

23. Tais sábios, sempre firmes em sua meditação, na plena posse de suas potências espirituais, atingem o Nirvana, a liberdade suprema [4].

24. Se alguém que pratica a reflexão tomou consciência de seus pensamentos, se não se esquece facilmente dos seus deveres, se age com pureza e resolução, se domestica seus sentidos e vive de acordo com a lei – então sua glória crescerá.

25. Pela prática da autorreflexão, pelo controle dos desejos e das paixões, o sábio pode tornar a si mesmo uma ilha que nenhum dilúvio virá a afundar.

26. Os tolos seguem a vaidade, pois são homens ignorantes. O sábio trata a autorreflexão como a sua joia mais preciosa.

27. Não siga a vaidade, nem a alegria passageira das paixões e da luxúria! Aquele que medita e reflete sobre si mesmo, em si mesmo alcança a alegria perene.

28. Quando o homem que obteve conhecimento se livra da vaidade através da autorreflexão, ele, que é sábio, se comporta tal como o montanhista, que do topo do monte da sabedoria observa aqueles que vivem

nos vales da ignorância. Sereno, ele vê toda a multidão em agito e angústia, mas se mantém em paz.

29. Consciente em meio aos anestesiados, desperto em meio aos sonolentos, o sábio avança como um cavalo ligeiro, que deixa atrás de si uma trilha para os pangarés.

30. Foi pela reflexão que Indra [5] tornou-se soberano entre os deuses. O povo exalta aquele que alcançou a sabedoria, mas despreza aquele que se atolou na ignorância.

31. O monge que se realiza na reflexão, e que repele a ignorância, se move pelo mundo como fogo, derretendo todos os grilhões, sejam eles frágeis ou maciços.

32. O monge que se realiza na reflexão, e que repele a ignorância, não cairá de onde já se encontra – seu estado é próximo do Nirvana.

CAPÍTULO III – O PENSAMENTO

33. Como um artesão de flechas faz sua flecha reta, o sábio endireita o seu pensamento agitado e instável, que se deixado livre, torna-se cada vez mais difícil de ser domado.

34. Como um peixe que, arrancado de seu reino aquático, se contorce desesperado em terra firme, da mesma forma se comporta uma mente agitada. Mas tal procedimento é necessário para escaparmos das águas de Mara.

35. É verdadeira maravilha domar a mente: tão difícil de ser subjugada, sempre agitada, sempre na busca frenética dos seus desejos. Uma mente domesticada traz alegria perene.

36. Note como o sábio vigia seus pensamentos: tão difíceis de serem percebidos, tão astutos e dissimulados, sempre visando os seus próprios desejos. Pensamentos vigiados trazem alegria perene.

37. Aqueles que refreiam a mente que viaja só para paragens distantes, sem um corpo, oculta na câmara (do coração), se tornarão livres dos grilhões de Mara.

38. Se os pensamentos de um homem são instáveis, se ele desconhece a lei essencial, se a sua mente vive perturbada, o seu conhecimento jamais será perfeito.

39. Já se os pensamentos de um homem não são fragmentados, se a sua mente não se encontra atada a luxúria, se ele cessou os julgamentos acerca do bem e do mal, então, enquanto se manter vigilante, ele viverá sem medo.

40. Sabendo que o seu corpo é frágil como um vaso de barro, e tornando a sua mente firme como uma fortaleza, o sábio deve atacar Mara com a arma

do conhecimento. Mas ele não deve descansar jamais: mesmo derrotado, Mara estará sempre na espreita.

41. É preciso ter em mente que este corpo mais cedo ou mais tarde caíra pela terra, sem vida e sem pensamento, como um tronco inútil.

42. Seja o que um ser preenchido de ódio possa fazer a outro ser preenchido de ódio, ou um inimigo ao seu rival, nada se compara ao dano que uma mente mal guiada pode causar a si mesma.

43. Nem uma boa mãe, nem um bom pai, nem familiares ou amigos podem nos oferecer um benefício maior do que o bem que uma mente reta, bem direcionada, pode causar a si mesma.

CAPÍTULO IV – AS FLORES

44. Quem transcenderá esta terra, e o mundo de Yama [6], e o mundo dos deuses? Quem encontrará, enfim, o caminho da virtude diante de seus olhos, como o florista encontra facilmente a flor desejada?

45. O discípulo transcenderá esta terra, e o mundo de Yama, e o mundo dos deuses. O discípulo encontrará o caminho da virtude, e perceberá maravilhado que ele sempre esteve espalhado pela terra, e o percorrerá como o florista percorre os campos floridos.

46. Aquele que sabe que este corpo é como espuma, e compreendeu que ele é insubstancial, uma mera miragem, agarrará a flecha com ponta de flor atirada por Mara em pleno ar, e a partirá, e jamais será novamente o seu alvo.

47. A morte arrasta com ela o florista que segue pelo campo colhendo flores, com sua mente distraída, da mesma forma que uma inundação carrega consigo o camponês sonolento.

48. A morte subjuga o florista que segue pelo campo colhendo flores vermelhas [7], com sua mente distraída, antes que ele consiga terminar o seu buquê.

49. Assim como uma abelha coleta o néctar e se vai sem prejudicar a flor, a sua cor e a sua fragrância, da mesma forma deve o monge se comportar em sua vila quando pede por comida.

50. Um sábio não deve voltar sua atenção para as perversidades alheias, nem julgar em demasia as suas ações ou omissões. Um sábio deve voltar sua atenção para os próprios defeitos e negligências.

51. Como belíssima flor, cheia de cores, porém sem fragrância, soam bem aos ouvidos, mas não geram frutos as palavras daqueles que não as praticam

de verdade.

52. Como belíssima flor, cheia de cores e plena de fragrâncias, assim são as palavras daqueles que verdadeiramente as praticam.

53. Assim como há muitos possíveis arranjos de flores a partir de uma porção da colheita, da mesma forma há muitas boas ações possíveis a partir do nascimento de um novo ser humano neste mundo.

54. Por mais doce que seja, a fragrância das flores é incapaz de viajar contra o vento – nem mesmo os sândalos e os jasmims serão capazes de vencer a brisa contrária. Mas a fragrância da virtude avança mesmo contra o vento – um homem virtuoso pode ser notado em enormes distâncias.

55. Sândalo, jasmim, ou mesmo o perfume de uma flor-de-lótus: nada disso se compara a fragrância da virtude.

56. A fragrância do sândalo ou do jasmim pode ser razoavelmente agradável, mas o perfume exalado pelo homem virtuoso é capaz de alcançar os céus e agradar o olfato dos deuses.

57. O odor fétido de Mara jamais consegue vencer o perfume do homem virtuoso, que se dedica a autorreflexão, e que alcançou a liberdade através do conhecimento da essência da vida.

58. Sobre um monte de esterco pela beira da estrada nasce uma flor-de-lótus, cheia de perfume e beleza.

59. Da mesma forma, mesmo sobre o atoleiro dos iludidos que tateiam na escuridão do mundo, o discípulo do Buda, aquele que despertou, reflete a sua sabedoria e se torna a luz no Caminho.

CAPÍTULO V – O TOLO

60. Longa é a noite para o insone; longo é o quilômetro para o fatigado; longa é a vida para o tolo que não conhece a sua essência.

61. Se um buscador não cruza em seu caminho com alguém mais sábio, ou ao menos tão sábio quanto ele, que o deixe seguir só em sua jornada; em seu caminho, não há razão para acompanhar o passo de um tolo.

62. “Tais filhos me pertencem! Tal riqueza é só minha!” – tais são os pensamentos que atormentam o tolo. No entanto, se nem ele próprio pertence a si mesmo, o que dizer de sua riqueza e de seus filhos?

63. Um tolo que reconhece a própria tolice é, ao menos neste conhecimento, parcialmente sábio. Mas um tolo que se julga sábio, este é inteiramente tolo.

64. Ainda que um tolo conviva com um sábio durante toda a sua vida, ele perceberá da verdade o mesmo tanto que uma colher saboreia o gosto da sopa.

65. Acaso um buscador sincero conviva por um breve momento com um sábio, ele logo perceberá a verdade, assim como a língua percebe o gosto da sopa.

66. Os tolos de pouco discernimento são os maiores inimigos de si mesmos, pois sempre tomam ações más, cujo fruto será amargo.

67. Má é a ação que logo exige arrependimento, cujo fruto se colhe aos prantos, e se saboreia em meio às lágrimas.

68. Reta é a ação que passa ao largo do arrependimento, cujo fruto se colhe com alegria, e se saboreia com moderação.

69. Enquanto uma má ação não amadurece, o tolo a toma por doce mel; mas quando o seu fruto amadurece ao ponto da colheita, ele se surpreende com sua amargura, e sofre.

70. Assim como o monge asceta, mês após mês o tolo pode comer seu alimento com a ponta de uma folha grossa de grama, ainda assim o seu mérito próprio não alcançará nem a décima sexta parte daquele cujo pensamento se alimenta da verdade [8].

71. Assim como o leite recém-ordenhado da vaca, uma má ação leva algum tempo para azedar; não obstante, ela seguirá viva junto ao tolo, como o fogo coberto pelas cinzas.

72. E assim, quando a má ação enfim invade a consciência do tolo, é como se a sua própria cabeça lhe fosse arrancada.

73. O tolo vive em busca de reputação imerecida, de precedência entre os monges, de autoridade sobre os mosteiros, de adoração entre os chefes de família.

74. “Que os leigos e os monges pensem que isto foi realizado por mim. Que toda obra na senda, grande ou pequena, seja a mim creditada.” – assim opera a mente do tolo, assim se elevam a sua ambição e o seu orgulho.

75. “Há uma via que nos leva a riqueza mundana, outra trilha bem diferente nos encaminha ao Nirvana.” – que todo monge, que todo o verdadeiro discípulo do Buda compreenda isto claramente; ele não buscará por honras e glórias neste mundo, mas antes cultivará o desapego do que não é a sua essência.

CAPÍTULO VI – O SÁBIO

76. Se você cruza em seu caminho com um homem pleno de inteligência, que lhe fala sobre onde os tesouros essenciais podem ser achados, que lhe alerta acerca do que deve ser evitado e lhe repreende em seus erros, siga-o; será melhor segui-lo do que deixar tal sabedoria lhe escapar.

77. Deixe que ele ilumine o Caminho, que lhe ensine, que lhe repreenda quando se deixa levar por pensamentos impuros! – ele será amado pelos virtuosos, e detestado pelos maus.

78. Não se associe com más companhias, não tome aos tolos por amigos: tenha por amigos os homens virtuosos, os mais sábios dentre nós.

79. Aquele que bebe sua água na fonte do Dharma [9] convive com a alegria perene de uma mente serena: o sábio se rejubila no Caminho do Dharma, como nos ditou o Buda.

80. Os construtores de canais desviam os rios de acordo com sua vontade; os artesãos de flechas endireitam o eixo de suas flechas; os carpinteiros dão forma à sua madeira; os sábios domesticam os seus pensamentos e fazem da sua própria mente uma obra de arte.

81. Assim como uma rocha sólida não é abalada pela ventania, o sábio não se deixa abalar tanto pelo louvor alheio quanto pela culpa.

82. Ao tomarem contato com as leis do Dharma, os sábios se tornam serenos, como um lago profundo que espelha o céu.

83. Os seres desapegados e virtuosos compreendem e aceitam o que quer que se suceda neste mundo; eles não participam de conversas mesquinhas que giram em torno de pequenos prazeres; atravessem períodos de felicidade ou de tristeza, eles não se tornam nem depressivos nem demasiadamente eufóricos.

84. Aquele que não anseia nem para si, nem para seus amigos ou familiares, muitos filhos ou riquezas ou propriedades de terra, e que não aceita alcançar o sucesso por meios desonestos, este é verdadeiramente virtuoso, sábio e justo.

85. Poucos são os homens que conseguem alcançar a outra margem da vida. Os demais tão somente correm para cima e para baixo na margem deste mundo.

86. Mas aqueles que tiveram a oportunidade de aprender sobre o Dharma, e seguiram no reto Caminho, estes vencerão a difícil correnteza na travessia da morte, e alcançarão a outra margem.

87-88. O sábio deve abandonar as sombras da vida ordinária e ater toda a sua atenção na luz sobre o Caminho. Após enfim abandonar a própria casa, e atingir o estado da mendicância, ele deve buscar a alegria perene no desapego, o que não é tarefa simples.

Tendo já abandonado pelo Caminho todos os desejos e prazeres, não tendo mais absolutamente nada para chamar de seu, o sábio deverá se purificar também das impurezas mentais, o que não é tarefa simples.

89. Aqueles cujas mentes já estão suficientemente familiarizadas com os sete fatores da iluminação [10]; cujo pensamento já não se prende a nada que seja impermanente, e se rejubila com a liberdade propiciada pelo desapego; cujos apetites foram conquistados, e que vivem em todos os momentos plenos de luz: estes são os sábios que caminham livres, até mesmo neste mundo.

CAPÍTULO VII – OS VENERÁVEIS (ARHATS) [[11](#)]

90. Já não há sofrimento para aquele que completou sua jornada, que abandonou toda mágoa e aflição, que se vê livre de todos os lados, e desatou todas as amarras.

91. Eles iniciam a jornada com todos os seus pensamentos bem guardados, pois não se sentiam realizados em casa; como cisnes que abandonam o seu lago, eles possuem raízes aéreas.

92. Aqueles que não acumulam riquezas, que vivem só do que podem comer, que perceberam o vazio e a liberdade incondicional, o seu Caminho é de difícil compreensão – os seres da terra não sabem para onde se dirigem os pássaros.

93. Aquele que apaziguou seu apetite, que não mais se apegua aos prazeres passageiros, o seu Caminho é de difícil compreensão – os seres da terra não sabem para onde se dirigem os pássaros.

94. Até mesmo os deuses invejam aquele cujos sentidos são como os cavalos bem treinados de um cocheiro, cujos pensamentos se encontram domesticados, livres do orgulho e dos desejos desenfreados.

95. Aquele que realiza o seu Dharma é tolerante como a terra e luminoso como o raio de Indra; ele é como um lago profundo, puro, sem qualquer lama; não há mais renascimentos previstos em seu Caminho.

96. O seu pensamento é quieto, suas palavras jamais soam estridentes, e suas ações são silenciosas. Na medida em que conquistou a liberdade através do conhecimento do Dharma, ele se tornou a própria tranquilidade.

97. Aquele que se libertou da fé cega, mas reconhece o incriado; aquele que desatou todas as amarras e renunciou a todos os desejos, ele é um arhat (ser venerável).

98. Seja numa pequena aldeia ou na vasta floresta, seja nas águas profundas ou nas terras secas, por onde quer que caminhe um arhat (ser venerável), este local se tornará uma nova inspiração.

99. Grande fonte de inspiração é a vasta floresta, onde os seres das aldeias não encontram prazer. Lá, no interior da floresta, os arhats (seres veneráveis) encontram toda a inspiração de que necessitam, e vivem em um estado de perene alegria, uma vez que já não buscam mais pelos prazeres das aldeias.

CAPÍTULO VIII – OS MILHARES

100. Melhor do que um discurso de mil palavras inúteis é uma só palavra essencial, que aquieta a mente de um homem.

101. Melhor do que um longo poema de mil versos que não trazem sentimento é um só verso de um poema que toca a nossa essência, e nos apazigua.

102. Melhor do que recitar uma centena de versos sem sentido é recitar um só verso do Darma, que fala de nossa essência, e nos aquieta.

103. Se um homem vence mil inimigos em mil batalhas, ele é um conquistador do mundo. Se um homem vence a si mesmo, ele é o maior dos conquistadores.

104-105. A conquista de si mesmo é muito superior a conquista do mundo. Nem mesmo um deus ou um anjo, nem mesmo Mara ou Brahma [12] podem transformar em derrota a vitória daquele que subjugou seus desejos, e vive sempre com os seus ânimos sobre controle.

106. Ainda que, mês após mês, por uma centena de anos um homem faça milhares de oferendas sem ter seu coração tocado, se este mesmo homem presta homenagem ao sábio que atingiu o reto conhecimento, e é iluminado por sua sabedoria, então esta homenagem foi para ele mais útil do que cem anos de oferendas.

107. Ainda que, por uma centena de anos um homem realize o sacrifício do fogo [13] na floresta, se este mesmo homem presta homenagem ao sábio que atingiu o reto conhecimento, e é iluminado por sua sabedoria, então esta homenagem foi para ele mais útil do que cem anos de sacrifícios.

108. O que quer que um homem realize como oferenda ou oblação por um ano inteiro em busca de mérito espiritual, nada disso vale sequer um

quarto do mérito obtido em reverenciar ao sábio que atingiu o reto conhecimento, o que é sempre melhor.

109. Para aquele que se encontra sempre bem disposto a reverenciar e servir aos mais velhos, quatro bênçãos lhe serão acrescentadas: vida longa, beleza, felicidade e poder.

110. É mais proveitoso viver um dia de virtude e reflexão do que uma centena de anos de vício e imoderação.

111. É mais proveitoso viver um dia de sabedoria a autoconhecimento do que uma centena de anos de tolice e descontrole.

112. É mais proveitoso viver um dia de entusiasmo e firme resolução do que uma centena de anos de preguiça e negligência.

113. É mais proveitoso viver um dia com a percepção do início e do fim do que viver uma centena de anos como se a morte jamais fosse chegar, e como se a vida nada significasse.

114. É mais proveitoso viver um dia onde se percebe o que é eterno e imortal do que viver uma centena de anos sem jamais notar o que há de eterno e imortal espalhado pelo mundo.

115. É mais proveitoso viver um dia onde se reconhece o Caminho do Dharma do que uma centena de anos andando em círculos.

CAPÍTULO IX – O MAL

116. Se um homem quer se apressar em direção aos atos de bondade, ele deve manter sua mente longe do mal. Se, no entanto, ele se demora em realizar o bem pretendido, logo a sua mente se deleitará novamente no mal.

117. Se um homem realiza um ato impuro (pecado), que ele não se repita nesta via; que ele não se acostume nem se deleite nesta trilha, pois a dor é o seu destino.

118. Se um homem realiza um ato de bondade, que ele se entusiasme neste via; que ele se acostume e se deleite nesta trilha, pois a alegria perene é o seu destino.

119. Um homem na via dos atos impuros não verá nada de errado enquanto o seu ato amadurece; no entanto, quando o seu mal amadurece, a dor será a sua colheita inescapável [14].

120. Ainda que um homem na via dos atos de bondade possa não perceber nenhum grande avanço enquanto o seu ato amadurece, uma vez que ele atinge a maturidade, a alegria será a sua colheita por direito inalienável.

121. Que um homem não subestime o mal, dizendo em seu coração: “aqui ele jamais adentrará”. A água que cai das goteiras do teto enche facilmente um vaso ao longo do tempo; da mesma forma, ainda que lhe deixe penetrar pouco a pouco, um tolo logo estará encharcado do mal.

122. Que um homem não tenha o grande bem como algo inalcançável, dizendo em seu coração: “eu jamais estarei à altura dos sábios”. A água que escorre das encostas montanhosas, ainda que em pequenos filetes, logo encham os vasos; da mesma forma, ainda que siga passo por passo rumo ao topo da montanha, tal homem já será um sábio sem saber.

123. Que um homem evite o mal da mesma forma que um mercador cheio de riquezas, e com uma frágil escolta, evita as estradas mais visadas e perigosas. Que um homem evite o mal da mesma forma que aquele que ama a vida evita o veneno.

124. Aquele que não tem nenhuma ferida aberta nas mãos pode manusear diretamente o veneno, pois tal veneno é incapaz de afetar uma pele sem feridas. Da mesma forma, o mal não adentrará o coração daqueles que evitam os atos impuros.

125. Tal como um bocado de poeira atirada contra o vento, o mal afetará somente aquele que buscou ofender uma pessoa pura, inocente e inofensiva.

126. Algumas pessoas renascem de um ventre materno. Aqueles que praticaram o mal, ressurgirão no reino infernal. Aqueles que seguiram o Caminho em vida, galgarão o reino celeste. Aqueles que se desapegaram dos desejos, que desataram todos os laços que tinham com este mundo, atingirão o Nirvana.

127. Nem no céu, nem no meio do oceano, nem adentrando profundamente nas fendas montanhosas: não há lugar neste mundo onde um homem possa estar livre dos resultados de suas más ações.

128. Nem no céu, nem no meio do oceano, nem adentrando profundamente nas fendas montanhosas: não há lugar neste mundo onde um homem possa estar livre da morte.

CAPÍTULO X – A VIOLÊNCIA [\[15\]](#)

129. Todos os homens tremem ante a violência [ver a nota 15], todos temem a morte. Lembre-se de que você é um deles, que deve se colocar em seus lugares – e assim, não deve matar, nem levar alguém a matar.

130. Todos os homens tremem ante a violência, todos amam a vida. Lembre-se de que você é um deles, que deve se colocar em seus lugares – e assim, não deve matar, nem levar alguém a matar.

131. Aquele que, em busca de sua própria felicidade, oprime ou assassina outros seres que buscam a felicidade, já não encontrará mais a paz neste mundo.

132. Aquele que, em busca de sua própria felicidade, não é violento com os demais seres que igualmente a buscam, encontrará a paz neste mundo.

133. Não fale aos demais de forma áspera e grosseira, pois a palavra violenta vai gerar respostas violentas. O discurso de ódio gera a dor: aquele que machuca logo vai se acostumar a ser machucado.

134. Se, como um gongo quebrado, você se cala ante o ataque da baqueta, então você estará se aproximando silenciosamente do Nirvana, pois nele já não há nenhuma ideia de vingança.

135. Assim como um pastor conduz o gado com o seu cajado, da mesma forma a velhice e a morte conduzem os seres, vida após vida.

136. Até mesmo o tolo não toma consciência plena de seus atos impuros; mas o homem perverso, que tem consciência de seus atos, arde no fogo da sua própria maldade.

137. Aquele que inflige a dor nos inocentes e nos inofensivos logo chegará a um destes dez estados:

138-140. Uma dor aguda; um desastre; uma lesão corporal; uma doença grave; uma perturbação mental; infortúnios advindos do governante (da sua região); uma grave acusação; a perda de parentes; a perda de bens materiais; ou, finalmente, um incêndio destruirá sua casa e consumirá seu corpo, e ele ressurgirá no reino do inferno.

141. Nem vivendo nu, nem possuindo cabelos emaranhados, nem se vestindo de lama, nem jejuando, nem se deitando no chão da terra, nem se cobrindo de cinzas e poeira, nem permanecendo imóvel por muito tempo pode se purificar um mortal que ainda não se desapegou deste mundo.

142. Mas aquele que, mesmo trajando vestes luxuosas, exercita a tranquilidade, é quieto, calmo e de bom ânimo, que, bem estabelecido em seu Caminho, deixa de julgar qualquer pequena falta nos demais, esse é verdadeiramente um asceta, um monge desapegado deste mundo.

143. Há neste mundo algum homem que, de tão comedido em sua modéstia, evita toda repreensão, assim como o cavalo bem treinado evita a necessidade do golpe do chicote?

144. Assim como tal cavalo bem treinado, que obedece ao mero sinal do chicote no ar, seja entusiasmado e certo do que busca no reino espiritual. E assim, pela fé, pela virtude, pelo esforço, pela meditação e pelo discernimento da verdade, você evitará as dores da repreensão, e se tornará um ser pleno de conhecimento e virtude, não mais negligente ao Dharma.

145. Os construtores de canais desviam os rios de acordo com sua vontade; os artesãos de flechas endireitam o eixo de suas flechas; os carpinteiros dão forma à sua madeira; os sábios fazem da sua arte o domínio de seus pensamentos.

CAPÍTULO XI – A VELHICE

146. Como pode haver riso, como pode haver alegria, se este mundo está sempre ardendo? Você que se encontra envolto nas trevas, por acaso consegue ver a luz?

147. Observe este corpo: um amontoado de pele e órgãos coberto de chagas e cicatrizes, vulnerável a doença, cheio de pensamentos desvairados; nele, nada é estável, nada é realmente duradouro.

148. Este corpo beira a ruína, é frágil e facilmente acometido por doenças; esta massa ruma à decomposição, desvanece a cada noite, o seu fim é a morte.

149. Esses ossos esbranquiçados são como as cascas e as cabaças abandonadas pelo solo outonal, qual o prazer que advém da sua contemplação?

150. Uma cidadela é erigida em ossos, e então coberta com pele e sangue: é neste corpo que habitarão a velhice e a morte, o orgulho e a inveja.

151. Mesmo as belíssimas carruagens reais se degradam com o tempo, e da mesma forma este corpo vai se desgastar ainda mais. Mas o Dharma é eterno, a virtude dos que o buscam jamais envelhece – e é assim, portanto, que aqueles que seguem no Caminho eventualmente percebem uns aos outros.

152. O homem que pouco aprendeu ao longo da juventude envelhece como um boi: o seu corpo se expande, mas o seu conhecimento permanece estagnado.

153. Buscando o construtor desta casa, que é a vida, eu deverei vagar pelo longo percurso de muitas existências; enquanto eu não encontrá-lo, será este

o meu destino. Ó, e como é doloroso renascer de novo, e de novo, e de novo...

154. Mas agora, ó construtor, você enfim foi visto. Por favor, não construa mais casa alguma! Vejo que as vigas estão quebradas, e a cumeeira desgastada, não há mais necessidade de uma nova casa.

A mente, ao se aproximar do Eterno, já alcançou a extinção de todos os desejos.

155. Aqueles que não disciplinaram sua mente, e não alcançaram o tesouro em sua juventude, definham como velhas garças num lago sem peixes.

156. Aqueles que não disciplinaram sua mente, e não alcançaram o tesouro em sua juventude, vivem saudosos do passado, como flechas perdidas que jamais voltaram ao arco.

CAPÍTULO XII – O EU

157. Se alguém tem estima por si mesmo, deve se vigiar cuidadosamente. Se um sábio é chamado a manter vigília pela noite, ele deve se manter igualmente diligente em qualquer uma das escalas, desde a noitinha até a proximidade da manhã.

158. Primeiro uma pessoa deve estabelecer sua vida no que lhe é próprio e adequado, para só então ensinar aos demais sobre o que já conhece muito bem; assim, o sábio não sofrerá infortúnios.

159. Antes de ensinar aos demais a disciplina, o sábio deve, ele próprio, tê-la alcançado plenamente. A dificuldade, de fato, consiste em disciplinar o próprio eu.

160. O eu é o senhor e o protetor de si mesmo: quem mais poderia ser? Com a plena disciplina da própria mente, o sábio se torna senhor entre os senhores.

161. O mal que o ser ignorante causa a si mesmo, o mal que nasceu e foi alimentado por ele próprio, o tritura tal qual uma ponta de diamante a uma pedra preciosa.

162. Da mesma forma que uma trepadeira estrangula a árvore onde cresce, o ser depravado limita a sua própria existência, como nem mesmo o seu maior inimigo poderia fazer.

163. Ações prejudiciais, seja a si próprio ou aos outros, são fáceis de serem realizadas. Difíceis de serem realizadas são as ações construtivas e benéficas.

164. O tolo que despreza os ensinamentos dos nobres, dos veneráveis e dos virtuosos, e segue as doutrinas falsas, produz os frutos da sua própria autodestruição, tal qual o bambu [\[16\]](#).

165. O mal realizado por alguém causará sofrimento a própria pessoa da qual se originou. O mal que deixou de ser realizado por alguém ajudará na purificação da própria pessoa que soube dominar a si mesma. Assim, a pureza e a impureza pertencem ao puro e ao impuro; ninguém pode purificar o outro: só o ser em si poderá se purificar.

166. Que ninguém negligencie o seu próprio dever por conta de outra pessoa, seja qual for a sua grandeza. Que o caminhante, após haver enfim discernido o seu próprio Dharma, esteja sempre atento ao seu dever.

CAPÍTULO XIII – O MUNDO

167. Não siga o caminho mais fácil! Não viva descuidado dos seus próprios pensamentos. Não siga as doutrinas falsas. Não se permita ser seduzido por este mundo.

168. Eleve seus pensamentos! Não seja mentalmente ocioso! Siga a lei da virtude, viva uma vida correta. O virtuoso vive em alegria perene, seja neste mundo ou no próximo.

169. Siga a lei da virtude, não viva uma vida decadente. O virtuoso vive em alegria perene, seja neste mundo ou no próximo.

170. Contemple o mundo como se fosse uma bolha, considere-o como uma miragem: assim, quando Mara, o rei da morte, voltar seu olhar para este mundo, você se tornará invisível para ele.

171. Venha, olhe para este mundo resplandecente, como uma carruagem real: os tolos estão imersos nele, mas os sábios jamais se apegam as suas bandeiras e decorações.

172. Aquele que viveu descuidado de seus pensamentos e um dia eventualmente se tornou sóbrio ajuda a iluminar este mundo, da mesma forma que a lua cheia, quando se vê livre de nuvens.

173. Aquele que compensou suas más ações pelas ações de seu Dharma ajuda a iluminar este mundo, da mesma forma que a lua cheia, quando se vê livre de nuvens.

174. Este mundo é escuro, são poucos os que conseguem se guiar através dele; são poucos os que alcançam o céu, como pássaros que escaparam das redes de caça.

175. Os cisnes voam no rumo do sol, eles flutuam no ar pelo milagre de suas asas; os sábios, da mesma forma, rumam para fora deste mundo, após haverem conquistado Mara e a sua legião.

176. Aquele que transgrediu a lei da veracidade, e despreza o mundo superior, não há mal que ele não possa realizar.

177. Aquele que nega a caridade aos necessitados não alcançará o mundo dos deuses; somente os tolos não prezam a generosidade. O sábio se alegra imensamente em poder dar, e assim se torna abençoado neste e no outro mundo.

178. Melhor do que possuir um império nesta terra, melhor do que alcançar o céu, melhor até mesmo do que reinar por todos os mundos é o tesouro que se conquista ao dar o primeiro passo no Caminho (para a iluminação).

CAPÍTULO XIV – O BUDA

179. Aquele cuja conquista não pode mais ser reconquistada; aquele cujo império permanece intocado, além de qualquer invasor; qual parâmetro nós poderemos usar para nos referirmos a ele?

O desperto? O que tudo contempla? O que não tem parâmetros?

180. Aquele que vive onde a serpente do desejo já não alcança; aquele em quem o veneno de Mara já não faz nenhum efeito; qual parâmetro nós poderemos usar para nos referirmos a ele?

O desperto? O que tudo contempla? O que não tem parâmetros?

181. Até mesmo os deuses invejam aqueles despertos que vivem conectados a essência, que se dedicam a meditação, que cultivam a sabedoria, e se deliciam na alegria perene, apartados das mesquinhas deste mundo.

182. Difícil é nascer como um ser humano, pois é dura a vida dos mortais. Difícil é ter ouvidos para ouvir a verdade, e ainda mais difícil é renascer neste mundo como um Buda.

183. Evitar todo mal e todo pecado; seguir o Dharma; purificar a própria mente: é este o ensinamento de todos os que despertaram.

184. Os despertos consideram a paciência a maior penitência, e se manter paciente por toda a jornada de sofrimento neste mundo, a via mais direta para o Nirvana.

Não é um verdadeiro monge aquele que prejudica outra pessoa; não é um verdadeiro renunciante aquele que, em seu ascetismo, vive insultando seus irmãos.

185. Não desprezar seus irmãos; não prejudicar ninguém; viver de acordo com a disciplina monástica; alimentar-se moderadamente; dormir só;

meditar só; manter seus pensamentos puros e elevados: é este o ensinamento dos que despertaram.

186. Não há desejos sensuais que satisfaçam a essência, nem mesmo uma chuva de moedas de ouro poderia trazer alguma satisfação permanente. Aquele que sabe que tais desejos trazem prazeres passageiros, e sofrimento perene, este é um sábio.

187. Assim, tal sábio não encontrará plena satisfação nem mesmo nos prazeres celestiais. O discípulo que despertou plenamente encontra a sua alegria perene tão somente na supressão de todos os desejos.

188. Levados pelo medo e o pavor, os homens se refugiam em muitos locais: em montanhas e florestas, em santuários e na sombra das árvores sagradas.

189. Mas nenhum destes refúgios é totalmente seguro. Nenhum deles será capaz de livrar tais homens do seu sofrimento.

190-191. Aquele, entretanto, que se refugiou na sabedoria do Buda, nos ensinamentos sagrados e na comunidade monástica, este será capaz de compreender claramente as quatro nobres verdades: a existência do sofrimento; a origem do sofrimento; a interrupção do sofrimento; e o nobre caminho óctuplo que nos leva à cessação do sofrimento.

192. É este o refúgio seguro, o melhor refúgio; alcançando tal lugar, o homem se vê livre do sofrimento.

193. É difícil encontrar um ser desperto, não é em qualquer local ou tempo que vemos nascer um Buda. Mas, sempre que um deles vem ao mundo, toda a vizinhança prospera em sabedoria.

194. Bendito é o nascimento de um Buda; bendita é a propagação dos ensinamentos sagrados; bendita é a paz da comunidade monástica; e bendito é o Caminho daqueles que alcançaram a harmonia.

195-196. Aquele que reverencia os merecedores de reverências, sejam eles os sábios despertos e seus discípulos, sejam eles os seres que venceram e transcenderam Mara, atravessando as inundações da tristeza – aquele que presta reverência a tais iluminados que vivem além do medo, o seu mérito é imensurável.

CAPÍTULO XV – A FELICIDADE

197. Que vivamos felizes então, não retribuindo o ódio que outros nos endereçam. Vivamos assim, livres de todo o ódio, mesmo em meio às pessoas hostis.

198. Que vivamos felizes então, contentes em meio aos aflitos cheios de desejos. Vivamos assim, livres de toda aflição, mesmo em meio às pessoas aflitas.

199. Que vivamos felizes então, sem ganância em meio aos insaciáveis. Vivamos assim, livres de todos os desejos, mesmo em meio às pessoas gananciosas.

200. Que vivamos felizes então, nós que sabemos que nada realmente nos pertence. Nós viveremos como os deuses mais radiantes, e a nossa alegria será tanto o nosso alimento como a nossa doação ao mundo.

201. A vitória faz nascer à inimizade, pois sofrem os que foram derrotados. Aquele, porém, que abdicou tanto do desejo da vitória quanto do medo da derrota, este vive na alegria.

202. Não há fogo que se alastra mais rapidamente do que a luxúria; não há sentimento mais pernicioso do que o ódio; não há dor superior aquela dos que creem ser somente um corpo; não há alegria mais perene do que a paz dos iluminados.

203. A fome é a pior doença, e crer ser somente este corpo, a maior dor. Compreendendo tal realidade como ela verdadeiramente é, o sábio se encaminha para o Nirvana, a suprema felicidade.

204. A saúde é o maior tesouro e o contentamento, a riqueza perene. Nos relacionamentos, a confiança mútua é o maior presente. Assim se formam

as comunidades de sábios que, juntos, se encaminham para o Nirvana, a suprema felicidade.

205. Aquele que em sua essência saboreou a doçura da solidão e da tranquilidade se encontra livre do medo e das ilusões deste mundo, ele bebe a felicidade diretamente da fonte.

206. É bom observar o comportamento dos grandes sábios (Arya); viver em seu meio sempre nos traz felicidade. Uma pessoa é prudente quanto evita o convívio dos tolos e busca a luminosidade dos sábios.

207. Aquele que caminha na companhia dos tolos estará sempre próximo do sofrimento. A companhia de um tolo é como a companhia de um inimigo, invariavelmente nos trará dor. Já a companhia de um sábio é como a companhia de um antigo amigo ou familiar, certamente nos trará felicidade.

208. Dessa forma, é prudente seguir aquele que é sábio, inteligente, culto, responsável e devoto. É prudente ter a companhia dos sábios; devemos fazer como a lua: viajar pela noite sempre seguindo a trilha das estrelas.

CAPÍTULO XVI – O PRAZER

209. Aquele que se entrega a vaidade e evita a meditação, se esquecendo do real alvo desta vida e se enredando no prazer, um dia irá invejar aquele outro que, desde o início, se dedicou a buscar a sua própria essência.

210. Que homem algum busque pelo que é prazeroso, assim como pelo que nos causa desprazer. Pois estar apegado ao que é prazeroso, e não poder tê-lo, nos conduz ao sofrimento. E, da mesma forma, sofreremos na proximidade do que nos causa desprazer.

211. Assim, que homem algum se apegue a quem lhe é querido, pois ao nos separarmos deste que nos apegamos, será inevitável o sofrimento. Não há laços que possam enredar aquele que não se apegue em demasia tanto ao amor quanto ao ódio.

212. Do prazer desmedido nasce a mágoa, e também o medo. Aquele que se desapegou dos prazeres já não conhece nem a mágoa nem o medo.

213. Do afeto desmedido nasce a mágoa, e também o medo. Aquele que se desapegou dos afetos já não conhece nem a mágoa nem o medo.

214. Da luxúria desmedida nasce a mágoa, e também o medo. Aquele que se desapegou dos desejos já não conhece nem a mágoa nem o medo.

215. Do amor desmedido nasce a mágoa, e também o medo. Aquele que se desapegou das paixões já não conhece nem a mágoa nem o medo.

216. Do anseio desmedido nasce a mágoa, e também o medo. Aquele que se desapegou dos anseios já não conhece nem a mágoa nem o medo.

217. Aquele que é virtuoso e inteligente, que é justo e fala a verdade, e que se preocupa mais em cuidar da sua própria vida do que da vida alheia: este será querido em sua vizinhança.

218. Aquele onde a busca pelo inefável Nirvana já floresceu, que se encontra tranquilo e satisfeito em sua própria mente, e cujos pensamentos não são mais afetados por qualquer apego ao que é passageiro: a este nós chamamos “aquele destinado a atravessar a correnteza da vida”.

219. Parentes, amigos e colegas saúdam um homem que, após ter passado muito tempo longe de casa, retorna em segurança.

220. Assim como um parente dá boas vindas à pessoa querida que retornou de uma longa viagem, da mesma forma será bem recebido no outro mundo aquele que se dedicou ao Dharma neste mundo.

CAPÍTULO XVII – A RAIVA

221. Uma pessoa deveria abandonar a raiva e o orgulho, assim se encaminhando para superar tudo aquilo que tolhe e limita a sua vida. Não há sofrimento capaz de atingir aquele que vive inteiramente desapegado dos nomes e das formas passageiras, e que compreende que nada neste mundo realmente lhe pertence.

222. Aquele que é capaz de brevar o surgimento da raiva, como um cocheiro interrompe o movimento da carruagem: a este eu chamo de condutor real; os demais estão tão somente tentando segurar as rédeas.

223. Que um homem supere a raiva com a serenidade amorosa, que ele suplante a má ação com a reta ação, que ele supere a avareza com a generosidade, que ele suplante a ilusão com a verdade!

224. Fale a verdade, não se deixe enredar pela raiva e, caso lhe peçam um bocado do seu alimento, dê a quem mais necessita dele. Através destes três passos, você se aproxima dos deuses.

225. Os sábios que jamais prejudicam alguém, e que detêm o controle dos ânimos do corpo, eles se encaminharão para o Nirvana ao deixarem este mundo; e, neste lugar eterno, já não encontrarão mais qualquer sofrimento.

226. Aqueles que estão sempre de prontidão, cuidando de seus próprios pensamentos, e que dia e noite se dedicam aos estudos e as práticas espirituais, estes seguem diretamente para o Nirvana, de modo que até mesmo neste mundo as suas paixões são suprimidas.

227. Ó Atula [[17](#)], este é na realidade um dizer antigo, não só dos dias atuais: “Eles culpam os que se sentam em silêncio, eles culpam os que falam em demasia, e eles também culpam os que falam pouco: não há neste mundo quem esteja livre de acusação”.

228. Pois nunca houve, nem haverá, nem há nos dias atuais qualquer pessoa que seja totalmente culpada ou totalmente livre de acusações.

229-230. Mas aquele que não se apega a acusações nem louvores e que, dia após dia, se dedica cada vez com maior afínco a sabedoria, ao conhecimento e a virtude, quem dentre nós poderia acusá-lo de qualquer falta, ele que é como uma moeda de ouro puro?

Até mesmo os deuses, até mesmo Brahma, lhe rendem louvores.

231. Esteja atento aos ânimos do corpo, mantenha-os sob o seu controle! Abandone a má conduta e faça do seu corpo uma ferramenta para a virtude.

232. Esteja atento à raiva do discurso, mantenha-a sob o seu controle! Abandone a má conduta e faça da sua voz uma ferramenta para a virtude.

233. Esteja atento aos devaneios da mente, mantenha-a sob o seu controle! Abandone a má conduta e faça dos seus pensamentos uma ferramenta para a virtude.

234. Os sábios que dominam os ânimos do corpo, a raiva do discurso e os devaneios da mente vivem verdadeiramente livres.

CAPÍTULO XVIII – A IMPUREZA

235. Neste momento, você é como uma folha seca, e os mensageiros da morte lhe aguardam do outro lado da porta. A sua partida já está marcada, mas não houve tempo para arrumações; nenhuma provisão, nenhuma mala: você partirá nesta jornada sem nada, nada além de você mesmo.

236. Seja como uma ilha em si mesmo, dedique-se com afinco a sabedoria! Quando as suas impurezas forem dissipadas, quando você se ver livre do karma, terá a sua entrada assegurada no mundo celestial.

237. Agora, a sua vida se aproxima do fim, você se aproxima a cada passo do reino da morte. Neste fim de estrada, não há mais estalagens à beira do caminho; e contigo, contigo não há provisão alguma: você se aventurou nesta jornada sem nada, nada além de você mesmo.

238. Seja como uma ilha em si mesmo, dedique-se com afinco a sabedoria! Quando as suas impurezas forem dissipadas, quando você se ver livre do karma, já não terá necessidade de retornar aos ciclos de renascimento e morte.

239. Passo a passo, pouco a pouco, a cada momento deve um sábio dedicar-se a dissipar as próprias impurezas, assim como um ferreiro remove as impurezas da prata, uma por uma: é este o seu ofício!

240. Assim como a ferrugem corrói o metal onde surge, até o ponto de arruiná-lo, da mesma forma são as suas próprias más ações que o corroem em sua essência, afastando-o do Dharma.

241. A negligência com a disciplina dos mantras é a mácula dos monges; a falta de reparo e manutenção é a ruína das construções; o desleixo para com a aparência é a mácula dos oradores; já a desatenção é a ruína para quem deve montar guardas.

242. A lascívia é a mácula das mulheres; a avareza é a ruína dos benfeitores. A impureza é o que habita as más ações, tanto neste mundo quanto no próximo.

243. Mas há uma mácula pior do que todas as demais – a ignorância é a maior impureza. Ó mendicantes do espírito, livrem-se desta mácula, e vivam de fato a liberdade!

244. É fácil a vida do homem desavergonhado, imprudente como um corvo, caluniador, descarado, arrogante e corrupto.

245. Porém, difícil é viver como o homem modesto, que busca sempre o que há de puro no mundo, que vive sem expectativas, calmo e sereno, sábio e desapegado das coisas passageiras.

246-247. Aquele que destrói a vida, que fala mentiras, que toma para si o que não era seu por direito, que galanteia a esposa do outro e se entrega aos vícios das bebidas – tal homem enterra fundo às raízes de seu karma neste mundo.

248. Saiba, ó homem, que a um passo dado no mau caminho, logo se pode perder o controle da própria vida. Não deixe que o vício e a ganância lhe arrastem para uma miséria prolongada!

249. As pessoas dão de acordo com a sua fé ou a sua dignidade: se um monge se ressentir da quantidade de comida e bebida que lhe foram ofertadas, ele não encontrará refúgio contra a própria angústia, seja de dia ou de noite.

250. Mas naquele onde tal ressentimento já não faz mais ninho, nele onde toda expectativa foi arrancada desde a raiz, tal monge se encontrará na alegria perene da existência, seja de dia ou de noite.

251. Não há fogo como a paixão, nem trapaceiro maior do que o ódio. Não há armadilha como a ilusão, nem correnteza mais traiçoeira do que aquela do rio da ganância.

252. O erro dos outros é facilmente percebido, mas o nosso próprio defeito, este dificilmente percebemos. Alguém apregoa os defeitos alheios, como palha ao vento; mas os seus próprios defeitos são ocultados, assim como o jogador trambiqueiro esconde o seu ás na manga.

253. Aquele que está sempre atento aos defeitos alheios, que os censura constantemente e facilmente se ofende, ele não dá atenção aos seus próprios defeitos, que crescem ocultos; assim, ele estará cada vez mais distante de se livrar das impurezas.

254. Não há nenhum caminho fácil através do céu, ninguém é capaz de renunciar ao mundo através de atos externos. A humanidade se deleita e enreda nas aparências externas, mas um Buda está livre da aparência: ele habita a essência.

255. Não há nenhum caminho fácil através do céu, ninguém é capaz de renunciar ao mundo através de atos externos. Não há criatura neste mundo que seja eterna, mas um Buda está livre do tempo: ele habita a essência.

CAPÍTULO XIX – O JUSTO

256-257. Um homem não pratica a justiça se resolve algum conflito pela violência. Não, aquele que distingue o certo e o errado, que possui conhecimento e sabedoria para lidar com os demais, não pela violência, mas pela legalidade das leis vigentes, este é um guardião da lei, este é um homem verdadeiramente justo.

258. Um homem não demonstra ter conhecimento simplesmente por repetir o que escutou; o homem que fala de maneira tranquila e paciente, livre do ódio e do medo, este sim demonstra conhecimento.

259. Um homem não demonstra estar no Caminho do Dharma simplesmente por repetir o que escutou; ainda que ele pouco tenha ouvido falar do Caminho, se se dedica a ele de todo o coração, e nunca o negligencia, daí sim ele demonstra estar na trilha luminosa.

260. Um homem não demonstra ter sabedoria simplesmente por ter adquirido cabelos brancos. Muitos são maduros somente na idade, e circularam pela vida em vão.

261. Aquele onde habita a verdade, a virtude, o amor, o autodomínio e a moderação, que é livre da impureza e tem discernimento, este sim é um sábio ancião.

262. Não é somente pela beleza da voz ou pela complexidade do discurso que um homem se torna respeitável. Se ele é desonesto, egoísta e ganancioso, não há como disfarçar suas impurezas somente pela oratória.

263. Mas aquele que arrancou de si, desde a raiz, toda desonestidade, todo egoísmo e ganância, se também já se libertou do ódio e alcançou à sabedoria, este sim é um homem respeitável.

264. Não é somente pela cabeça raspada que um homem indisciplinado e adepto da mentira se torna um monge. Como pode um homem ainda escravo dos desejos e da ganância se tornar monge?

265. Mas aquele que sempre aquieta o próprio mal, seja ele ínfimo ou imenso, este sim é um monge, pois ele aprendeu a silenciar os seus demônios.

266. Não é somente por pedir esmola ou comida que um homem é considerado um monge. Não é por adotar um hábito em aparência que alguém se torna um monge: é preciso praticar de todo o coração.

267. Quem vive além das ideias de certo e errado, transcendendo tanto o mérito como o demérito, transitando por este mundo com discernimento e compreensão, este sim é um monge.

268-269. Não é somente por observar o silêncio que um homem se torna um sábio, acaso seja tolo e ignorante. Mas aquele que, pondo o mundo numa balança, escolhe sempre o Dharma e evita o mal, este é verdadeiramente um sábio: conhecendo o caminho reto e o mal caminho, ele soube discernir um do outro.

270. Aquele que fere desnecessariamente um ser vivo não é um grande sábio. O grande sábio é aquele que vive junto aos seres, inofensivo.

271-272. Não é somente pela disciplina e a ritualística, nem por muito haver lido, nem por haver alcançado elevados graus de transe, nem por viver recluso, nem por se imaginar desfrutando da felicidade da renúncia (que não pode ser conhecida pelos profanos), que você, ó monge, alcançará a alegria perene.

Tal estado só será alcançado quando você houver depurado todas as suas impurezas.

CAPÍTULO XX – O CAMINHO

273. O melhor caminho é chamado caminho óctuplo; as melhores verdades são chamadas as quatro nobres verdades; a melhor virtude é ser desapegado; o melhor homem é aquele que se encontra desperto, e vê as coisas como realmente são.

274. É este o Caminho, não há outra via que leve a purificação da mente. Siga esta trilha!

Tudo o mais não passa da ilusão de Mara.

275. Caso siga o Caminho, você fará cessar o sofrimento!

Eu sei, eu estive lá, cravejado de espinhos, até o dia em que compreendi como me livrar deles. Eu sei, pois eu já não estou mais lá; venha comigo, o nosso caminho é de muita luz!

276. No entanto, é você quem deve fazer este esforço, em si mesmo. Um Buda não pode fazer nada além de apontar o Caminho. Mas aqueles que, refletindo sobre a verdade, decidem dar o primeiro passo, eles já se encontram livres dos grilhões de Mara.

277. “Todas as coisas, todas as criaturas são impermanentes” – quando uma pessoa reflete profundamente acerca desta verdade, ela se afasta do sofrimento. É este o caminho para a purificação.

278. “Todas as criaturas passam pela dor e pela aflição” – quando uma pessoa reflete profundamente acerca desta verdade, ela se afasta do sofrimento. É este o caminho para a purificação.

279. “Todas as formas são irreais, não fazem parte da essência” – quando uma pessoa reflete profundamente acerca desta verdade, ela se afasta do sofrimento. É este o caminho para a purificação.

280. Aquele que se recusa a se esforçar quando é tempo de esforço, aquele que, embora jovem e forte, vive cheio de preguiça, possui a vontade fraca e a mente desprotegida – alguém tão indolente jamais encontrará o Caminho.

281. Vigia as palavras que saem da sua boca. Mantenha a mente protegida dos pensamentos vãos. Trata o seu corpo, e o dos demais, como um templo.

Se purifique através destas três vias de ação, e logo encontrará o Caminho ao qual se referem os sábios.

282. A sabedoria é colhida através do zelo e do ardor com o qual se conduz a meditação. No entanto, se lhe falta zelo ou ardor, a sua colheita será prejudicada.

Aquele que conheceu as boas e as más colheitas, naturalmente opta por fazer da sua meditação cada vez mais uma semeadura de sabedoria.

283. Derrube toda a floresta da luxúria, mas mantenha uma árvore de aviso. Deixe que o perigo do desejo se restrinja aquele último local, para que não se esqueça dele.

Restringindo seu desejo a um mero ornamento, a uma mera lembrança, você se tornará verdadeiramente livre!

284. Enquanto a paixão de um homem pelas mulheres não for domesticada, mesmo aquela mais sutil, a sua mente estará atada, como um jovem bezerro às tetas da mãe.

285. Corte o seu apego apaixonado como o jardineiro arranca as flores de lótus do outono. Cultive somente o caminho para a paz do desapego – assim nos ditou o Buda.

286. “Aqui devo me sentar e aguardar as chuvas, o inverno e o verão” – assim se comporta o asceta radical; tolo, não percebe que a morte poderá interromper a sua preciosa meditação.

287. Assim como uma grande inundação arrasta na enxurrada toda uma aldeia em meio ao sono noturno, da mesma forma a morte carrega o homem

de mente apegada, que está sempre contando o seu gado.

288. Quando vem a morte, nem seus parentes mais próximos poderão interceder. Ninguém poderá salvá-lo, nem parentes, nem filhos ou amigos: tudo isto passa.

289. Percebendo tal fato, refletindo profundamente sobre tal verdade, o sábio deve se apressar em percorrer o Caminho do Dharma enquanto há tempo.

CAPÍTULO XXI – VÁRIOS

290. Se, ao renunciar uma felicidade menor, logo se percebe uma felicidade maior, que o sábio abandone a menor, e considere a maior.

291. Aquele que encontra o seu prazer na dor que causa aos demais, enredado no ódio, jamais se libertará dele.

292. A ação que deveria ser realizada é negligenciada. A ação que deveria ser evitada é realizada. É assim que os desejos dos tolos e dos indisciplinados estão sempre crescendo.

293. Mas aqueles que mantêm vigília constante sobre a mente e os ânimos do corpo, que de fato evitam realizar o que deve ser evitado, e realizam sem expectativa o que deve ser realizado, estes estão no Caminho do Dharma, e o seu desejo logo será domesticado.

294. Um verdadeiro santo segue sem aflições, ainda que ele tenha assassinado seu pai (presunção) e sua mãe (anseio), dois reis guerreiros (eternalismo e niilismo), e devastado todo um reino (órgãos e objetos sensoriais), juntamente com o seu tesoureiro (apego e luxúria).

295. Um verdadeiro santo segue sem aflições, ainda que ele tenha assassinado seu pai e sua mãe, dois reis sábios (dois pontos de vista extremos) e ainda um homem eminente (arrogância).

296. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre focados nas qualidades daquele que os despertou.

297. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre focados no Dharma.

298. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre focados na sua comunidade monástica.

299. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre focados nos ânimos do corpo.

300. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre alinhados a sua compaixão.

301. Os discípulos do Buda se encontram sempre despertos, e todos os seus pensamentos, dia e noite, estão sempre alinhados a sua prática de meditação.

302. É difícil abandonar este mundo e se tornar um monge. É difícil encontrar na vida monástica o mesmo prazer que havia no mundo. Mas há tantas dificuldades no dia a dia do monastério quanto há no dia a dia das casas comuns.

O sofrimento surge da convivência com os desiguais [18]. O sofrimento advém por se vaguear pela vida sem um rumo definido. Portanto, não seja um andarilho sem rumo, sem uma comunidade – não persiga o sofrimento.

303. Aquele que é cheio de fé e virtude, que tem boa reputação e riqueza suficiente, ele será respeitado em toda parte, em qualquer região que decida morar.

304. Os justos e virtuosos cintilam sua luz a grandes distâncias, como as montanhas nevadas do Himalaia. Mas os ímpios e cheios de vício agem invisíveis, como flechas disparadas na noite.

305. Aquele que se acostumou a meditar só, a dormir só, a caminhar só, que se esforça para domesticar seus desejos, e se apraz no Caminho, ele se realizará no retiro da floresta.

CAPÍTULO XXII – O ESTADO DE AFLIÇÃO

306. Aquele que diz mentiras se encaminha para o estado de aflição; assim como aquele que, tendo agido errado, diz: “Eu não fiz isso”.

Após a morte, ambos se encontram na mesma situação, e carregarão consigo o seu karma para o outro mundo.

307. Há muitos homens mal intencionados e desequilibrados trajando as vestes douradas ou laranja dos monges. Não será a cor de suas vestes que os salvará dos mundos infernais.

308. Seria melhor engolir uma bola de ferro em brasa do que, trajando as vestes dos monges, porém se comprazendo internamente no vício, aceitar e comer os alimentos que lhe foram ofertados de boa vontade.

309. Quatro infortúnios recairão sobre um homem imprudente que se relaciona com a mulher de outro: uma má reputação; uma perturbação do sono; karma; e, eventualmente, o mundo infernal.

310. Tal homem acumula karma e, eventualmente, uma reencarnação infeliz neste mundo. Assim sendo, é breve o prazer dos adúlteros, e como sua punição é pesada, longo será o seu estado de aflição.

Portanto, que homem algum se relacione (sexualmente) com a mulher de outro.

311. Assim como uma folha grossa de grama pode cortar a mão quando agarrada da forma errada, uma vida monástica mal vivida pode nos arrastar para o mundo infernal.

312. Um ato impensado, a quebra de um voto sagrado, a hesitação na obediência a disciplina monástica – nada disto gera um grande fruto.

313. Se algo deve ser feito, que seja feito com vigor e vontade! Um monge que adentra a vida monástica de forma relaxada irá tão somente

espalhar a poeira de suas paixões por um espaço ainda maior.

314. O melhor a fazer é abandonar a ideia de realizar uma má ação, pois um homem responderá por tal ação no futuro. Já uma ação no Dharma deve sempre ser realizada, pois esta não irá gerar nenhum arrependimento.

315. Como uma fortificação bem guardada, com defesas fora e dentro de sua murada, deve um homem proteger a sua mente. Por nenhum momento, por mais breve que seja, deve deixá-la desprotegida, pois que basta um momento para perder a oportunidade de obter crescimento espiritual. Quem deixou escapar tal momento, poderá se arrepender amargamente ao deixar este mundo.

316. Aqueles que têm vergonha do que não deviam se envergonhar, e por outro lado não sentem vergonha pelo que deveriam se envergonhar – tais homens, abraçando ideias equivocadas, colocam a si mesmos em estados de aflição.

317. Aqueles que têm medo do que não deveriam temer, e por outro lado não sentem medo do que deviam temer – tais homens, abraçando ideias equivocadas, colocam a si mesmos em estados de aflição.

318. Aqueles que veem o mal onde ele não existe, e por outro lado não percebem o mal onde ele de fato habita – tais homens, abraçando ideias equivocadas, colocam a si mesmos em estados de aflição.

319. Mas aqueles que sabem discernir o que é de fato o mal caminho, e o que é de fato o Caminho do Dharma – tais homens, abraçando a verdadeira doutrina, alcançam a alegria perene.

CAPÍTULO XXIII – O ELEFANTE

320. Em silêncio, tal qual um elefante de guerra suporta as flechadas dos inimigos na batalha, eu devo suportar as injúrias e os abusos. Pois neste mundo não há tantos virtuosos, e devemos estar preparados para conviver com a falta de virtude alheia.

321. Um elefante treinado é conduzido à batalha, e um rei monta sobre ele; tal elefante é como um homem com a mente disciplinada, capaz de tolerar as injúrias e os abusos.

322. As mulas bem treinadas são excelentes, assim como os cavalos puro-sangue e os grandes elefantes de presa larga; mas um homem que disciplinou a própria mente é ainda melhor.

323. Pois que nenhum desses animais pode fazer com que um homem chegue às terras inexploradas da iluminação. Mas um homem que soube disciplinar sua mente pode usá-la para alcançar o Nirvana.

324. Durante o cio, o elefante *Dhanapalaka* é incontrollável. No entanto, quando mantido em cativeiro, o elefante sequer toca num pedaço de comida, mas unicamente se lembra com saudade da floresta [[19](#)].

325. Acaso um homem se torne um glutão, dormindo e rolando na cama como um preguiçoso, tal tolo, assim como um porco doméstico, estará sujeito a muitos renascimentos neste mundo.

326. Anteriormente a minha mente vagueou como bem entendeu, foi aonde quis e aonde obtinha mais prazer. Hoje, entretanto, ela se encontra domesticada pela sabedoria, da mesma forma que o adestrador do elefante o controla plenamente.

327. Vigia os seus pensamentos! Saia deste charco de desejos desenfreados, assim como um elefante vigoroso sai do lamaçal.

328. Se um homem encontra um colega sábio e prudente, que anda ao seu lado e vive com sobriedade, ele deve se esforçar para manter tal companhia, mesmo com todos os obstáculos que possam se interpor a tal amizade.

329. No entanto, se um homem não chega a cruzar com ninguém que seja sábio e prudente, ele deve se contentar em caminhar só, tal como um rei que deixa os territórios conquistados para trás, ou um elefante solitário na floresta.

330. É melhor seguir o caminho solitário do que ter um tolo por companhia. Melhor viver só e evitar o mal, contentando-se com pouco, tal qual um elefante andarilho na floresta.

331. É bom ter amigos por perto quando temos a necessidade de uma boa companhia. É bom estar plenamente contente com o que já se tem. É bom ter trilhado o Dharma quando a hora da morte se aproxima. É bom abandonar todo o sofrimento para trás.

332. Neste mundo, é bom o estado da mãe, quando vê seu filho nascer; e o estado do pai, quando vê seu filho crescer no caminho reto; e o estado do monge, quando vê seus irmãos no Caminho; e, finalmente, o estado do homem santo, quando vê a luz se refletir através de todos os seres.

333. É bom viver na virtude até o final da vida. É bom ter fé enraizada na firme compreensão. É bom alcançar a sabedoria. É bom se valer dela para evitar o mal.

CAPÍTULO XXIV – O ANSEIO

334. O anseio de uma pessoa de mente descuidada cresce como uma trepadeira. Tal qual um macaco buscando frutas na floresta, tal pessoa irá saltar de vida em vida, provando os frutos do karma.

335. Quem quer que se deixe vencer por tal anseio venenoso, verá suas tristezas crescerem como o capim após as chuvas.

336. No entanto, aquele que supera tal anseio, se torna nesta vida um conquistador, e não um conquistado. O sofrimento desvanece sem afetá-lo, como as gotas d'água escorrem de uma flor-de-lótus.

337. Então, boa sorte aos que aqui estão reunidos! Busquem conhecer a raiz de seu anseio, desterrem-na como quem busca por raízes perfumadas em meio à mata. Não permitam que Mara continue a subjugá-los por vida após vida, assim como todo ano a inundação castiga os bambuzais.

338. Uma árvore, ainda que tenha o seu tronco cortado, poderá renascer, desde que a firmeza de suas raízes não tenha sido abalada. Da mesma forma o anseio poderá ressurgir, se as suas raízes não forem arrancadas.

339. O homem sob o jugo dos trinta e seis canais do anseio [\[20\]](#) é arrastado, como numa grande inundação, por seus desejos apaixonados.

340. Tais canais fluem por todas as coisas, de modo que a trepadeira do anseio estará sempre sendo regada. Assim, percebendo que um de seus brotos voltou a nascer, corre e o arranque logo pela raiz: a isto chamamos sabedoria.

341. Se deixada livre, a trepadeira do anseio crescerá extravagante e cheia de luxúria.

Enredados em um jardim de ilusões, os homens que não podam as suas trepadeiras ainda irão renascer muitas e muitas vezes neste mundo.

342. Tais homens, atormentados por seus anseios, vagueiam pelo mundo como uma lebre ferida. De tanto cair nas armadilhas dos caçadores, a lebre se arrasta em grande sofrimento, vida após vida, deixando um lastro de sangue na floresta.

343. Tais homens, atormentados por seus anseios, vagueiam pelo mundo como uma lebre ferida. Assim sendo, aquele que busca se libertar das suas paixões deve antes aprender a não cair outra vez na mesma armadilha.

344. Há quem busque se afastar dos desejos através da vida isolada na floresta, como um monge andarilho. No entanto, assim que se dissocia dos hábitos mundanos das cidades, não se aguenta de saudade, e logo retorna de braços abertos para eles, abandonando os limites da floresta.

Observem bem aos homens que se apaixonaram por sua escravidão!

345-346. Dizem os sábios que as correntes e prisões de ferro, madeira ou corda não são tão fortes quanto o anseio por joias e ornamentos, assim como por esposas e filhos.

Dizem os sábios que é muito mais difícil se desapegar desse tipo de prisão. Eles, no entanto, abandonaram todo tipo de apego a este mundo, sem arrependimento algum.

347. Aqueles que se mantêm como escravos das suas paixões são arrastados pela correnteza dos próprios desejos, como uma aranha descuidada que se enreda na própria teia.

Os sábios, no entanto, aprenderam a cortar a sua própria teia, e abandonaram todo tipo de apego, sem qualquer saudade da sua época de escravidão.

348. Deixe para trás o que já se passou. Desapegue-se de tudo o que se passa neste dia. Abandone o anseio pelo que ainda está por vir.

É assim que se pode atravessar até a outra margem da existência. Com a sua mente enfim liberta, você já não terá a necessidade de voltar a mergulhar no rio revolto do mundo.

349. Se uma pessoa é atormentada por dúvidas constantes, se ela é dominada pelas próprias paixões e só tem olhos para a busca desenfreada pelo prazer, então o seu anseio só vai crescer, dia após dia. Tal pessoa está a forjar o seu próprio grilhão.

350. Se, por outro lado, uma pessoa aquieta suas dúvidas pelo estudo, se domina suas paixões pela reflexão, e se aprende a dosar o seu prazer, então o seu anseio irá decair, dia após dia. Até o dia em que ela perceberá, maravilhada, que já vive livre da prisão de Mara.

351. Aquele que cumpriu o seu Dharma, que já não se abala com o que é passageiro, que já não possui anseio nem pecado – ele já se livrou de todos os seus espinhos: esta vida será o seu último corpo.

352. Aquele que se livrou dos anseios e apegos, que compreende as palavras e sabe interpretá-las, e conhece a combinação dos textos sagrados em sua sequência correta – ele é chamado de grande sábio, e reconhecido como um grande homem: esta vida será o seu último corpo.

353. Eu conquistei todos os ensinamentos, eu conheço tudo o que há para conhecer dos textos sagrados; no entanto, eu vivo desapegado de toda aura de sabedoria e conhecimento. Através do desapego ao anseio pelo reconhecimento, eu vivo verdadeiramente livre.

E, tendo aprendido tudo o que havia por aprender, a quem eu devo ensinar agora?

354. A recompensa do Dharma excede todas as demais recompensas; a doçura do Caminho supera qualquer outra doçura; a alegria de se seguir no Caminho do Dharma é a mais perene das alegrias. A extinção dos anseios cessa todo sofrimento.

355. Os prazeres destroem os tolos, caso eles não busquem a outra margem da existência. O tolo destrói a si mesmo em seu anseio desenfreado pelo prazer, ele se comporta como o seu próprio inimigo.

356. As ervas daninhas são a ruína das plantações, e as paixões desenfreadas são a ruína da humanidade. Dessa forma, todo plantio em campo desapaixonado, desapegado, gera frutos em abundância.

357. As ervas daninhas são a ruína das plantações, e o ódio é a ruína da humanidade. Dessa forma, todo plantio num campo livre do ódio gera frutos em abundância.

358. As ervas daninhas são a ruína das plantações, e a vaidade é a ruína da humanidade. Dessa forma, todo plantio num campo livre da vaidade gera frutos em abundância.

359. As ervas daninhas são a ruína das plantações, e o anseio desenfreado é a ruína da humanidade. Dessa forma, todo plantio num campo livre de anseios gera frutos em abundância.

CAPÍTULO XXV – O MONGE

360. Bom é o domínio da visão; bom é o domínio da audição; bom é o domínio do olfato e do paladar; bom é o domínio do que se diz.

361. Bom é ter o domínio dos ânimos do corpo; bom é saber moderar as próprias palavras; bom é saber controlar o próprio pensamento; bom é ser moderado em todas as ocasiões.

É assim que vive o monge, no domínio de si mesmo, livre de todo sofrimento.

362. Aquele que sabe bem onde põe as mãos e os pés, que modera o seu discurso, que é comedido em todas as ocasiões e vive em alegria perene em sua própria mente; este que se compraz na meditação e, mesmo solitário, está sempre avançando no Caminho, as pessoas o chamam de monge.

363. O monge que tem domínio daquilo que sai da sua boca, que fala de forma calma e pausada, que ensina com sabedoria o significado do Dharma, torna a própria voz doce e agradável.

364. O monge que não se desvia do seu Dharma, que se compraz nele, e que medita todos os dias sobre ele, o tendo em mente sempre, a cada passo do Caminho: tal sábio é invencível.

365. Não se deve desprezar aquilo que foi recebido, nem invejar os demais. O monge que inveja o ganho de seus irmãos não consegue alcançar a paz em sua própria mente.

366. O monge que, mesmo tendo recebido uma pequena doação, não a despreza; que necessita de pouco para viver, mas se dedica de todo o coração ao Caminho – ele é elogiável até mesmo aos olhos dos deuses.

367. Aquele que jamais se identifica com nomes e formas, e que não se lamenta pela perda do que nunca foi realmente seu, ele merece

verdadeiramente ser chamado de monge.

368. O monge que age com compaixão e segue com serenidade a doutrina do Buda, sempre paciente, eventualmente alcançará o Nirvana, a cessação de todos os desejos, de todo o sofrimento, a alegria perene.

369. Ó monge, esvazia este barco! Uma vez esvaziado de seu peso, ele navegará desimpedido pelo mar. Uma vez liberto das paixões e do ódio, ele logo alcançará as margens do Nirvana.

370. Corte os cinco sentidos, deixe-os para trás, eleve-se acima da sua nefasta influência. O monge que soube escapar da influência dos sentidos é chamado de “aquele que se salvou da inundação”.

371. Medita, ó monge, e não seja desatento! Não dirija o seu foco mental para os prazeres sensuais, de modo que a sua negligência não o faça engolir uma bola de ferro em brasa, para que não precise gritar: “Isto é o sofrimento!”.

372. Sem conhecimento não há meditação, e sem meditação não há conhecimento: aquele que tem tanto o conhecimento quanto a prática da meditação se encaminha a passos largos para o Nirvana.

373. O monge que adentrou a sua casa vazia, e cuja mente habita a tranquilidade, já percebe claramente o Dharma. A sua alegria, então, é perene, é um sentimento indescritível e inefável.

374. Assim que ele compreendeu a origem e o destino das formas passageiras, incluindo nelas o seu próprio corpo, ele adentrou a alegria perene e percebeu, maravilhado, a essência da realidade.

375. Estes são os fundamentos da vida de um monge sábio: a vigília dos sentidos, o contentamento, a moderação e a companhia de amigos nobres.

376. Que ele viva pela caridade, e que tome sempre a via reta do Dharma. Assim, na plena realização do seu dever, ele encontrará sempre a alegria, e

fará cessar todo o sofrimento.

377. Tal qual a trepadeira de jasmim, que deixa cair as suas flores murchas, os monges devem se desfazer de todo o apego e de todo o ódio.

378. O monge que aquietou os ânimos do corpo, aplainou a mente e moderou o discurso, que rejeitou todas as iscas deste mundo de desejo e luxúria, a ele nós chamamos “o sereno”.

379. Desperte, acorde para si mesmo. Que a sua consciência seja a investigadora da sua própria mente. O monge que está sempre na plena vigília de si mesmo viverá sempre na alegria do Caminho.

380. Pois que cada um é o senhor de si mesmo, e também o seu próprio refúgio. Assim, cada um deve domesticar a própria mente, da mesma forma que um bom adestrador de cavalos.

381. Cheio de alegria, seguindo pacientemente os ensinamentos do Buda, o monge eventualmente alcançará a paz do Nirvana, e fará cessar tanto os desejos desenfreados quanto o sofrimento decorrente deles.

382. Aquele que, mesmo como um jovem monge, se dedica de todo coração aos ensinamentos do Buda, ilumina este mundo da mesma forma que a lua cheia, quando se vê livre de nuvens.

CAPÍTULO XXVI – O SANTO

383. Ó homem santo, se esforce! Corte o fluxo do anseio, livre-se de seus desejos!

Compreendendo, enfim, a origem e o destino de tudo o que é passageiro, você perceberá a essência da realidade em todos os momentos, e contemplará o que é incriado e eterno.

384. Quando um homem santo conquista o pico dos dois caminhos – a via para a moderação e a via para a contemplação –, ele já vive como um agente livre, verdadeiramente liberto de quaisquer restrições.

385. Aquele para o qual não existe nem a margem deste mundo, nem do próximo; ele para quem já não há fronteiras, livre de anseios e desapegado de tudo o que é passageiro, eu o chamo de “homem santo”.

386. Aquele que vive sem pecado, contemplativo, tranquilo, pacífico, desapegado das paixões, e que alcançou o final do Caminho, eu o chamo de “homem santo”.

387. O sol cintila durante o dia, a lua brilha pela noite. O guerreiro veste uma armadura reluzente, a mente de um santo reluz em sua meditação. No entanto há aquele que brilha em esplendor tanto de dia quanto a noite: Buda, o desperto.

388. Porque conseguiu se livrar do próprio mal, nós chamamos um homem de santo; porque caminha com plena tranquilidade, nós chamamos um homem de sereno (ou contemplativo); e porque renunciou as suas impurezas, nós chamamos um homem de renunciante.

389. Não se deve atacar ou fazer mal a um santo, mas tampouco um homem santo deve se deixar arrastar pela raiva se for agredido. Vergonha para aquele que ataca um santo, e vergonha ainda maior para o homem santo que se deixa levar pela raiva.

390. Não há nada melhor para um homem santo do que domesticar a própria mente e mantê-la afastada dos desejos desenfreados. Na medida em que tais desejos desvanecem, com eles se vai todo o sofrimento.

391. Aquele que não ofende nem causa nenhum mal pela ação física, pelas palavras ou pelo pensamento, e que é sempre moderado, eu o chamo de “homem santo”.

392. Assim que uma pessoa compreende o Dharma conforme nos ditou o Buda, deixe que ela o reverencie noite e dia, da mesma forma que os sacerdotes (hindus) reverenciam o fogo em seus rituais.

393. Alguém não se torna um santo por conta de ter o seu cabelo cuidadosamente trançado, nem por sua linhagem familiar, e tampouco pelo dia do seu nascimento; mas naquele onde habitam a verdade e a retidão, ele é por elas abençoado, ele é um homem santo.

394. De que lhe serve ter o cabelo trançado, ó homem tolo? E a sua vestimenta luxuosa (de pele de antílope)? Se em seu interior você se mantém emaranhado às paixões, de que lhe vale parecer limpo e soberbo somente pelo lado de fora?

395. No entanto, aquele que se veste com trapos, que é magro e cheio de veias saltadas, que subsiste só pela floresta, mas se dedica de todo coração à meditação e ao Dharma, eu o chamo de “homem santo”.

396. Eu não chamo alguém de santo por conta de sua origem ou da sua linhagem familiar. De fato, com a nobreza e a riqueza, mais facilmente surge a arrogância: somente aquele que é pobre em seu desapego de todas as coisas passageiras, somente ele possui a riqueza de um homem santo.

397. Aquele que se livrou de todos os grilhões, que superou todos os apegos, que vive inabalável, jamais afetado pelas coisas passageiras, eu o chamo de “homem santo”.

398. Aquele que cortou o fio do ódio, o laço da cobiça e a corda das falsas doutrinas; ele que se livrou de suas más tendências, como quem joga fora suas bugigangas; ele que removeu a trave da própria ignorância e despertou; eu o chamo de “iluminado”.

399. Aquele que, mesmo sem ter cometido ofensa alguma, suporta inabalado a reprovação e as punições físicas, ele cujo verdadeiro alicerce é a tranquilidade, eu o chamo de “homem santo”.

400. Aquele que vive liberto da raiva, que é disciplinado e virtuoso em sua prática espiritual, ele que mantém moderados os ânimos e apetites do corpo, certamente já habita o seu último corpo neste mundo.

401. Aquele que, tal qual um pingo d’água numa flor-de-lótus, ou um grão de mostarda na ponta de uma agulha, já não tem nenhum apego aos prazeres sensuais – eu o chamo de “homem santo”.

402. Aquele que, ainda nesta vida, compreendeu como cessar o sofrimento, e já deixou de lado todo o fardo do mundo – eu o chamo de “liberto”.

403. Aquele cujo conhecimento se fez profundo, que é sábio e sabe discernir o Dharma dos falsos caminhos, ele já galgou o mais alto objetivo da trilha espiritual.

404. Aquele que se mantém distante tanto do luxo das casas nobres quanto do ascetismo extremo, e perambula por este mundo sem residência fixa e sem apegos, eu o chamo de “santo andarilho”.

405. Aquele que renunciou à violência para com todos os seres vivos, sejam eles frágeis ou fortes, que não mata nem incita a violência, eu o chamo de “homem santo”.

406. Aquele que se mantém amigável entre os hostis, pacífico entre os violentos, e desapegado entre os que se enredam nas paixões, eu o chamo de “homem santo”.

407. Aquele cuja raiva e o ódio, o orgulho e a inveja desvaneceram, como a semente de mostarda que não se sustenta na ponta de uma agulha, eu o chamo de “homem santo”.

408. Aquele cujo discurso é sempre verdadeiro, que se manifesta com suavidade, sem ofender ninguém, eu o chamo de “homem santo”.

409. Aquele que não toma nada neste mundo que não lhe foi dado, seja algo longo ou curto, grande ou pequeno, bom ou ruim, eu o chamo de “homem santo”.

410. Aquele que já não nutre nenhum desejo, seja pelo que há neste mundo ou no próximo, livre de cobiça e pleno de tranquilidade, eu o chamo de “homem santo”.

411. Aquele que não tem apego ou interesse nas coisas passageiras e que, ao perceber a verdade, não se perdeu em indagações de como ou porque tudo se deu, mas se fundiu profundamente com o incriado, eu o chamo de “grande sábio”.

412. Aquele que, neste mundo, já transcendeu aos laços e julgamentos do que é certo e errado, e sendo puro, age naturalmente sem pecado, eu o chamo de “homem santo”.

413. Aquele que é, como a lua na noitinha, luminoso, puro, sereno, imperturbável, livre de toda euforia, eu o chamo de “homem santo”.

414. Aquele que atravessou esta estrada pantanosa, que viveu neste mundo ilusório cheio de vaidades, que seguiu confiante e alcançou à outra margem da existência, ele que não se abstém da reflexão, que vive livre de dúvidas inúteis e apegos desnecessários e segue, passo a passo, rumo à alegria perene, eu o chamo de “grande sábio”.

415. Aquele que, tendo abandonado aos prazeres sensuais, transita pelo mundo como um viajante sem residência fixa e sem desejos, eu o chamo de

“santo andarilho”.

416. Aquele que, tendo renunciado a vida doméstica e deixado para trás todas as suas posses, transita pelo mundo como um viajante sem residência fixa e sem desejos, eu o chamo de “santo andarilho”.

417. Aquele que, tendo se desapegado totalmente dos laços domésticos, da mesma forma transcendeu aos laços dos ritos religiosos, sendo verdadeiramente livre neste mundo e nos demais, eu o chamo de “homem santo”.

418. Aquele que já abandonou tanto o que lhe dá prazer quanto o que lhe causa dor, que atingiu a plena tranquilidade, e como um conquistador de mundos, segue inabalável pelo que há de passageiro, eu o chamo de “grande sábio”.

419. Aquele que já sabe que tudo o que é vivo virá a apodrecer e renascer, e assim vive inteiramente desapegado das coisas que transcorrem no tempo, eu o chamo de “desperto”.

420. Aquele cujos passos são insondáveis, tanto pelos homens, quanto pelos espíritos elevados e até mesmo pelos deuses, ele que não deixa rastros, pois se desapegou inteiramente das paixões, eu o chamo de “arhat” (venerável).

421. Aquele que não chama nada de seu, seja algo que ficou no passado, que esteja no presente, ou que ainda está por vir; ele, que é rico na pobreza e pobre na riqueza, verdadeiramente desapegado de todas as coisas, eu o chamo de “homem santo”.

422. Ele que é nobre e heroico, conquistador e impassível, puro e iluminado, desperto e verdadeiramente um sábio, eu o chamo de “homem santo”.

423. Aquele que já vislumbrou suas vidas anteriores, que percebe onde há céu e onde há inferno, que atingiu o fim do ciclo de renascimentos e o

estágio final do Caminho, ele deve ser celebrado neste mundo e nos demais, ele deve ser chamado de santo.

Notas

[1] Para o budismo, Mara é o oposto de Buda; ou seja, uma vez que Buda representa a iluminação, Mara é a ilusão. Isto é personificado pela figura do demônio Mara, que teria tentado impedir Sidarta Gautama de alcançar a iluminação enquanto ele meditava aos pés da árvore do despertar (*bodhi-druma*). Mara também vive no interior de cada pessoa, tentando mantê-la adormecida na ilusão (Maya) do mundo. [[voltar](#)]

[2] *Appamadavagga*, o título original deste capítulo em páli, é uma palavra de tradução difícilima. F. Max Müller optou por intitulá-lo como “On earnestness” (em inglês), que poderia se traduzir como “Da seriedade”. Outros tradutores já usaram termos como “diligência”, “vigilância” e “religião”. É o próprio Müller, no entanto, quem sugere que “reflexão” (“reflection”) também poderia ser um termo adequado, uma vez que é através da autorreflexão e do autoconhecimento que podemos chegar à raiz de toda virtude, em nosso próprio mundo interior. Foi considerando isto, e também como o título funcionaria melhor em português, que optei por usar “Da reflexão”. [[voltar](#)]

[3] *Arya* é um termo do páli que pode ser traduzido como “nobre”, “não ordinário”, “precioso”, “puro” etc. Este termo é usualmente reservado para designar os grandes sábios e guerreiros espirituais. [[voltar](#)]

[4] De acordo com a concepção budista, o Nirvana seria uma superação do apego aos sentidos e ao que existe no mundo transitório e temporal; ao mesmo tempo uma libertação da ignorância e da ilusão que tais apegos representam. Se me cabe acrescentar alguma coisa, eu diria que o Nirvana é um estado onde se vive face a face com a essência da realidade – como bem resumiu Rabindranath Tagore: “o amor de todos os dias dos homens, tanto passados quanto eternos: alegria universal, tristeza universal, vida universal”.

Não sei se esta iluminação é atingida de uma só vez, mas quem já viu um pouco de sua luz, jamais se esquece, pois que ela reside além do tempo, além da transitoriedade – é, de fato, luz eterna. [[voltar](#)]

[5] Indra é o deus do céu no hinduísmo. Nos *Vedas*, Indra é o rei dos Devas. Ele é também associado ao clima e ao fluxo dos rios. Indra é a principal divindade no *Rigveda*. Ele é celebrado por seus poderes, e aquele que mata o grande mal simbólico chamado Vritra, que obstrui a prosperidade e a felicidade da Terra.

Há uma curiosidade, no entanto: embora fosse soberano entre os deuses (Devas) no passado, Indra perdeu importância no período pós-védico. Uma lenda relata sua fúria quando viu seus seguidores abandonarem seu culto para venerar Krishna. Quando Indra enviou uma tempestade para puni-los, eles oraram a Krishna, que ergueu uma montanha para protegê-los da força da tormenta. Tal história demonstra como o hinduísmo se modificou desde a época de Buda.

Nos ensinamentos de Buda, entretanto, as referências ao hinduísmo são sempre secundárias, sendo os deuses usados mais como metáforas para complementar o sentido de alguma passagem. É preciso lembrar que Buda perambulou por boa parte da Índia, que conhecia profundamente filosofias como o sanquia e a yoga (ver o Prefácio desta edição), e falou aos hindus de sua época. [[voltar](#)]

[6] Yama é o senhor da morte no hinduísmo, e pertence às primeiras camadas da mitologia indo-ariana. Na tradição védica Yama é considerado o primeiro mortal que morreu e espiou o caminho para a morada celestial, e em virtude da sua precedência ele tornou-se o regente dos mortos. Em algumas passagens, entretanto, ele já é percebido como um deus da morte. O nome Yama pode ser interpretado pelo significado de “gêmeo”, pois em alguns mitos ele faz par com sua irmã gêmea, Yami.

Yama também pode ser associado ao próprio Mara (ver nota 1), assim como a deuses da morte em mitologias ocidentais, como o Hades grego. [[voltar](#)]

[7] Neste contexto, as flores vermelhas representam a luxúria e os desejos sensuais e/ou sexuais. [[voltar](#)]

[8] “Comer seu alimento com a ponta de uma folha grossa de grama” parece fazer referência aos banquetes realizados pelos brâmanes hindus da época, o que era em geral algo desaprovado pelos discípulos do Buda (ou, pelo menos, era recomendada a moderação). [\[voltar\]](#)

[9] Dharma pode ser compreendido, etimologicamente, como “o que está estabelecido”, ou “a lei”, ou ainda, “o nosso dever”. Nos trechos mais antigos dos *Vedas* hindus, que deram origem ao termo, Dharma significava algo como “a lei cósmica”. Tal significado, porém, evoluiu muito ao longo dos milênios.

Para uma explicação mais profunda acerca do Dharma, leia o Prefácio desta edição, onde trago uma alegoria sobre o tema. [\[voltar\]](#)

[10] Os sete fatores da iluminação são descritos pelo Buda como fatores que nos conduzem ao Nirvana quando plenamente desenvolvidos. São eles: *sati* (a atenção plena); *dhamma-vicaya* (a investigação dos fenômenos); *viriya* (a energia vital); *piti* (o êxtase); *passaddhi* (a tranquilidade); *samadhi* (a capacidade de concentração); e, finalmente, *upekkha* (a equanimidade, ou a moderação dos ânimos). [\[voltar\]](#)

[11] Arhat é um termo do sânscrito usado em religiões orientais e escolas de esoterismo do Ocidente para designar um ser de elevada estatura espiritual. Significa, literalmente, “o venerável, o digno, aquele que merece louvores divinos”.

Foi primeiramente empregada para nomear os santos no jainismo. Posteriormente, o termo foi adotado pelo budismo e pela teosofia com a finalidade de designar um grande sábio. O budismo considera o próprio Buda um arhat, embora designe com a mesma palavra os seus discípulos diretos mais importantes, demonstrando que existe um diferencial para com a condição de Buda. [\[voltar\]](#)

[12] Brahma é o primeiro deus da Trimúrti, a trindade do hinduísmo (os outros deuses são Vishnu e Shiva). Ele é considerado a representação da força criadora ativa no universo. A visão de universo dos hindus é cíclica. Depois que um universo é destruído por Shiva, Vishnu se encontra

dormindo e flutuando no oceano primordial. Quando o próximo universo está para ser criado, Brahma aparece sobre uma flor-de-lótus nascida do umbigo de Vishnu, e dali recria todo o universo.

No contexto dos versos (104-105) Mara pode estar associado a Shiva, a força destruidora (em oposição a Brahma, a força criadora). O que eles parecem querer dizer é que, a partir do momento em um ser humano conquista a si mesmo, nem mesmo as maiores forças da natureza poderão abalá-lo. [[voltar](#)]

[13] O sacrifício do fogo é parte de um conjunto de práticas antigas do hinduísmo que visam contatar o deus Agni (“fogo”, em sânscrito). Os sacrifícios a Agni costumam ser oferendas às demais divindades, uma vez que Agni é um mensageiro dos deuses. Ele é imortal e eternamente jovem, porque o fogo é aceso novamente todos os dias.

Embora os sacrifícios védicos de fogo tenham desaparecido largamente na maioria do hinduísmo, o sacrifício do fogo ainda é parte do ritual de qualquer casamento hindu moderno, onde Agni é tido como a testemunha do casamento e guardião da sua santidade. De fato, sem as tradicionais sete voltas em redor do fogo sagrado, perante a atual lei matrimonial hindu o casamento é considerado nulo. [[voltar](#)]

[14] Embora não esteja explícito no original, tal trecho resume tão bem a ideia de karma que achei por bem destacar. Compare-se com a ideia de Darma trazida no Prefácio desta edição, e terá um panorama mais geral dos destinos humanos. O karma, de certa forma, é o fruto de todas as ações que nos desviam de nosso Darma. [[voltar](#)]

[15] *Dandavagga*, o título original deste capítulo em páli, é mais um termo de tradução complexa. F. Max Müller optou por intitulá-lo como “Punishment” (em inglês), que se traduz como “Punição”. Pesquisando outras traduções e outros significados para a palavra original em páli, descobri que *dandavagga* na realidade significa algo como “a vara da punição”, e ao mesmo tempo, algo como “a vara da aplicação da violência”. É preciso destacar, porém, que a violência em questão está diretamente ligada “ao que nos afasta da essência”, de modo que a dor causada pela

violência é a dor da consciência que sabe que ainda se encontra, por sua própria culpa, afastada do Caminho do Dharma.

Peço que considerem esta interpretação como uma opinião minha enquanto espiritualista, pois não necessariamente me baseio em definições do budismo em si. [[voltar](#)]

[16] A floração do bambu é um evento raro, que costuma trazer “má sorte”: uma vez que uma espécie de bambu atingiu sua expectativa de vida, floresceu e produziu sementes, a planta morre, acabando com faixas inteiras de florestas ao longo de um período de vários anos. Uma teoria é que a produção de sementes requer uma enorme quantidade de energia que estressa o bambuzal, de tal forma que acaba realmente morrendo. Outra teoria sugere que a planta mãe morre para dar espaço para as mudas.

Os eventos de floração em massa também atraem predadores, principalmente roedores. A súbita disponibilidade de frutos e sementes em grandes quantidades nas florestas da Índia traz consigo milhões de ratos famintos que se alimentam, crescem e se multiplicam em taxas alarmantes.

Depois de devorarem o fruto do bambu, os ratos começam a consumir as lavouras, tanto as armazenadas, quanto a dos campos. Um evento de floração do bambu é quase sempre sucedido por fome e doença em aldeias vizinhas. No estado de Mizoram, no nordeste da Índia, o temido evento ocorre quase precisamente a cada 50 anos, quando a espécie de bambu *Melocanna baccifera* floresce e frutifica. O fenômeno, que ocorreu pela última vez entre 2006 e 2008, ficou conhecido na língua local como *mautam*, ou “morte de bambu”. [[voltar](#)]

[17] Ao que tudo indica Atula foi um dos seguidores tardios do Buda, que o conheceu quando ele já ensinava há alguns anos. Ananda, o primo de Buda e um dos seus discípulos mais dedicados, foi quem eventualmente apresentou os dois. [[voltar](#)]

[18] No contexto do verso, os “desiguais” parecem ser pessoas em diferentes níveis de compreensão espiritual. Para um buscador, estar entre buscadores é um prazer, assim como estar longe de seus irmãos pode ser um sofrimento. No entanto, mesmo os monges da época do Buda não eram

totalmente isolados do mundo. De fato, o Buda foi ele próprio um crítico do ascetismo extremo. [[voltar](#)]

[19] Este verso talvez só possa ser corretamente compreendido ao analisarmos a lenda da subjugação do elefante *Dhanapalaka* pelo Buda. Ao que consta, um dos discípulos do Buda estava envolvido em conflitos políticos, o que fez com o Sidarta fosse alvo do ataque de um elefante enlouquecido, solto propositadamente perto dele e de seu grupo de seguidores. Mas o Buda não fugiu, e apaziguou o animal selvagem unicamente com a luz do seu coração.

A metáfora pode também se referir a algum homem que, dominado por suas próprias paixões, encontrou o Buda e, através do seu ensinamento, conseguiu eventualmente atingir o Caminho do Dharma. [[voltar](#)]

[20] Os trinta e seis canais do anseio se formam a partir dos três tipos de desejo – o desejo pelo prazer sensual, o desejo pela continuidade da existência e o desejo pela anulação do sofrimento – multiplicados pelas doze bases sensoriais – os cinco sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato), além da própria mente, voltados tanto para este mundo quanto para o que o transcende. Ou seja: $((5 \text{ sentidos} + 1 \text{ mente}) \times 2 \text{ planos de existência}) \times 3 \text{ tipos de desejo} = 36 \text{ canais}$. [[voltar](#)]

Epílogo: O reino de Asoka

Esta é a história de Asoka, e de como um homem teve de abdicar de seu vasto reino para finalmente conquistar algo de real...

Asoka era um dos filhos do imperador Bindusara, e neto do grande Chandragupta Maurya, primeiro grande imperador da Índia, que surgiu do norte com um bando de tribos e acabou conquistando quase todo o território indiano moderno, no que ficou conhecido pela história com o Grande Império Máuria, que durou de 322 a 185 a.C.

O avô de Asoka conviveu com o neto durante sua infância, e muitos diziam que se tratava do seu neto favorito: “possuí um grande intelecto e habilidade em combate incomparável, com o tempo e a sabedoria se tornará o imperador ideal”. Chandragupta sabia do que estava falando, havia batalhado a vida toda, conquistado cada palmo de terra ao custo de inúmeras vidas e rios de sangue. No fim da vida, este peso sobre as costas era cobrado pela sabedoria que adquirira ao entrar em contato com a religião dos jainistas. Que paradoxo: o homem responsável por tanta matança, em seu íntimo sabia que estava condenado pela própria consciência, agora aberta para as ideias mais profundas do jainismo.

Foi em uma de suas batalhas que Chandragupta desapareceu para se tornar um monge jainista, deixando para trás apenas a sua espada fincada nas planícies de arroz e sangue. O avô de Asoka havia lhe alertado que ninguém deveria carregar tal espada, amaldiçoada por anos e anos de matanças. Mas Asoka ignorou o aviso: ao avistar a espada do avô, guardou-a antes que outros de seus irmãos e meio irmãos mais velhos a vissem. Este foi o início do desejo de Asoka de se tornar, ele também, um grande imperador!

Susima era um dos irmãos mais velhos de Asoka, apenas mais um preocupado em ser o escolhido do pai para se tornar o próximo imperador do Grande Império Máuria. Em seu jogo de política e influência, conseguiu sorrateiramente convencer o pai a enviar Asoka para as províncias mais perigosas do reino, onde haveria mais chances de perder uma batalha contra

os rebeldes e invasores, e ser definitivamente eliminado da disputa. Asoka, entretanto, repelia os invasores com táticas de batalha cuidadosamente planejadas, e acalmava e persuadia os rebeldes com seu carisma e sua oratória épica, sempre prometendo a todos que comandaria o império até conquistar todas as terras conhecidas...

Apesar do pai, Bindusara, não ter Asoka como seu preferido, com o tempo e os contínuos sucessos de suas campanhas, todos os ministros do imperador sabiam que a escolha mais sensata seria Asoka, e não seu irmão Susima. A sorte de Asoka brilhou no dia em que seu pai morreu repentinamente, tossindo sangue, enquanto seu irmão Susima estava distante da capital do império. Todos os ministros se apressaram em coroar Asoka o imperador, ainda que todos esperassem o retorno de Susima e algum conflito em relação à questão. “Pena que Susima vá regressar e tomar o reino de volta, Asoka seria um imperador bem melhor” – refletiam a maioria dos ministros.

Mas não foi o que ocorreu – assim que tomou o poder, ele brandiu a espada de seu avô, Chandragupta, e bradou a todos: “eu sou o escolhido dos deuses, eles desceram a terra e me trouxeram a espada de meu avô, eu serei o imperador do mundo!” – Não houve quem duvidasse que Asoka realmente desejava conquistar todo o mundo. E o retorno de seu irmão era apenas o primeiro obstáculo que se interpunha entre ele e seu grande objetivo.

Asoka então mandou construir o primeiro de seus poços infernais na entrada da capital: era um buraco fundo o suficiente para que toda a guarda pessoal de seu irmão caísse, ao galopar de volta descuidadamente. No interior, carvão em brasa. Susima e toda a sua guarda tiveram uma morte agonizante em meio ao fogo e as estocadas de lança dos soldados do império, agora leais a Asoka. Os ministros que não concordaram com a forma brutal com que Asoka eliminou sua concorrência direta ao trono foram banidos ou executados impiedosamente. Nascia um novo Asoka, um homem determinado, sombrio, sanguinário, que não mediria esforços até que seu desejo fosse concretizado:

Asoka o Cruel queria dominar todas as terras abarcadas pelo horizonte!

Um dos ministros de Asoka exercia o cargo de conselheiro direto do imperador. Asoka confiava plenamente nele, e acatava muitos de seus conselhos. O conselheiro então, verificando que Asoka perdia mais tempo preocupado em julgar e executar os criminosos, rebeldes e traidores do império, do que em efetivamente governar as províncias, aconselhou-o: “crie o cargo de executor real, deixe que outra alma se encarregue dessas decisões sombrias, e fique livre para governar sem se preocupar em julgar.”

“Mas onde vou encontrar alguém que seja tão implacável quanto eu em seus julgamentos?” – perguntou o jovem imperador. O conselheiro então indicou um jovem chamado Girika, que diziam ser tão maquiavélico que não poupava nem a própria família de sua ira. Seguindo o conselho mais uma vez, Asoka nomeou o jovem Girika como executor real. Em seu primeiro dia no cargo, Girika ordenou a construção de um poço nas imediações da capital. Diziam que era um poço inspirado no mesmo poço que Asoka construiu para matar o irmão. No entanto, em torno da construção cresciam belos jardins, de modo que mais parecia que uma casa de descanso paradisíaca estava sendo construída sob a terra.

Quando o poço oculto em sua entrada florida ficou pronto, Girika chamou Asoka para inspecionar a obra:

“Eis o inferno sobre a terra, meu senhor!” – exclamou Girika.

“Inferno? Mas como? Isso mais parece um jardim de meditação” – respondeu-lhe Asoka, um tanto confuso.

Girika então convidou o imperador para adentrar o poço, e Asoka percebeu que os jardins da entrada escondiam um poço ainda mais infernal do que o anterior: rios de óleo negro escaldante escorriam por entre frestas nas paredes, apenas pequenas ilhas de pedra pontiaguda se elevavam acima do mar de fogo – quem quer que ali fosse jogado, teria uma morte dolorosa, definitivamente!

Asoka ficou maravilhado com a obra, e perguntou se Girika não necessitava de alguma compensação por tão brilhante empreendimento. O executor real apenas pediu para que qualquer um que fosse condenado a entrar naquela prisão disfarçada, nunca mais pudesse sair dali. O imperador concordou, e então estava criado o famoso Inferno de Asoka...

Durante os anos que se passaram, muitos foram os condenados ao Inferno de Asoka. Ludibriados por sua aparência externa, muitos condenados o escolhiam de livre vontade, imaginando que se tratava apenas de um jardim recluso, onde cumpririam sua pena em vida contemplativa. E assim foram as histórias de dolorosas mortes no lago infernal de Asoka, até que um monge budista foi confundido com um rebelde, e condenado injustamente ao poço.

Samudra era monge há muitos anos, e se encantou com os belos jardins que escondiam o Inferno de Asoka. No entanto, lá adentrando, percebeu que logo teria seu fim. Ao contrário de todos os outros que encararam o lago de fogo, Samudra não pareceu se abalar nem um pouco com seu destino. Girika pareceu comover-se com o fato, e chamou seu mestre para se certificar de que gostaria mesmo de arremessar aquela criatura pacífica no poço.

Asoka veio e, observando a atitude do monge, questionou-o:

“Por que está sorrindo para mim? Você não é um dos rebeldes que gostaria de me ver morto?”

“De modo algum, não sou eu quem decide quem vive e quem morre. Por acaso o senhor pode decidir sobre a vida e a morte?”

“É claro, eu sou Asoka, imperador de todas as terras ao sul e futuro conquistador dos povos do ocidente e do norte. Minha palavra é a lei!”

“Muitos antes de você também disseram o mesmo, e hoje se foram. Não há quem possa decidir quando e como vai morrer. Tudo o que sabemos é que partiremos um dia, então por que a necessidade de um império? Nenhum império atravessa o véu conosco, para o lado de lá...”

Asoka nunca havia sido tratado de forma tão insolente desde que se tornara imperador. Furioso, fitou o monge e bradou:

“Se eu ordenar, Girika irá arremessá-lo neste poço e terá uma morte terrível! É isso o que quer, testar se sou ou não sou capaz de decidir quem

vive e quem morre? Pois posso lhe matar neste momento!”

O monge fitou o imperador, sem perder o sorriso entre os lábios nem por um momento:

“E não foi o que eu disse? Você pode até decidir quando alguém vai morrer, mas de sua própria morte, isso ninguém sabe. No entanto, fico feliz por ter conhecido jardim tão belo pouco antes de aqui adentrar... Vou manter o jardim em mente, e esquecer que estarei derretendo em um lago de fogo.”

Asoka ficou atônito. De certa forma, de todas as batalhas que havia participado, em nenhuma delas havia enfrentado um homem tão corajoso quanto aquele monge. Asoka dominava vasta extensão da Ásia, e era tratado como um semideus por seu povo, mas nunca havia conseguido encontrar aquela paz que via na feição de um ser pronto para a morte. Aliás, para uma morte dolorosa.

Samudra entoou um belo cântico budista, respirou profundamente e olhou fundo nos olhos de Asoka:

“Vá, faça o que tem de fazer. Mate-me!”

Atordado pelo olhar firme e tranquilo daquele monge pronto para a morte, Asoka se lembrou do olhar do avô, pouco antes da batalha em que desapareceu, tornando-se um monge jainista. Sacou a espada do avô e cravou-a ao solo, próximo de Samudra, que então fechou brevemente os olhos e disse:

“Vejo que está pronto, o primeiro ato para a não-violência é deixar a espada de lado.”

“Sim, agora eu entendo o que meu avô quis dizer. Em minha última batalha em Kalinga, matamos mais de 100 mil homens de seu exército, e perdemos 10 mil de nossos soldados. Que maldição! Que ignorância! O que

eu tenho feito? Se foram vitórias o que obtive nesses anos todos, o que seriam então derrotas? Alguém perdeu seu marido, e outro um pai, ainda outro um filho, e há mulheres que perderam a vida junto com sua criança na barriga... Não há sentido em tamanha loucura, se conquistar significa dizimar, então todos os conquistadores são tolos, e eu sou o maior deles!”

“Mas foi para os tolos que o Buda trouxe seus ensinamentos. Enquanto vivia em seu palácio, ignorante do sofrimento do mundo, eis que ele mesmo era também um tolo. Para tudo isso há remédio. Só não há remédio para quem está ainda cego, para quem insiste em caminhar no caminho circular, e retorna sempre para onde acabou de sair...”

“Mas como eu vou me regenerar? Como vou convencer o povo da não-violência, se eu mesmo tenho sido um invasor brutal?”

“Primeiro com o exemplo, depois com o ensinamento das nobres verdades do senhor Buda. É isso que todos temos feito, a diferença é que eu sou monge, e comando apenas a mim mesmo, e você é imperador: o seu fardo é mais pesado.”

“Oh nobre Samudra, que os deuses lhe abençoem por ter me encontrado nesta prisão. Eu que um dia quis conquistar toda a extensão dos horizontes, hoje percebo que até hoje conquistei apenas sombras e fumaça, e o que sou permaneceu selvagem e descontrolado. De agora em diante irei conquistar apenas a mim mesmo, e farei de tais ensinamentos a lei para todo o meu império!”

E o primeiro ato de Asoka foi destruir o seu poço infernal, e destituir Girika do cargo de executor real, não mais necessário. Com o auxílio de Samudra, estabeleceu novas leis para o Império Máuria, que foi o grande responsável pela propagação do budismo no mundo antigo.

Asoka defendeu até o fim da vida os princípios do Dharma, como a não-violência, a tolerância a seitas e opiniões contrárias, a obediência aos pais, o respeito aos brâmanes (homens santos), professores e sacerdotes de todas as religiões, a tendência para a amizade entre os povos, a observação dos

direitos humanos de escravos e serviçais, e até mesmo aos direitos dos animais...

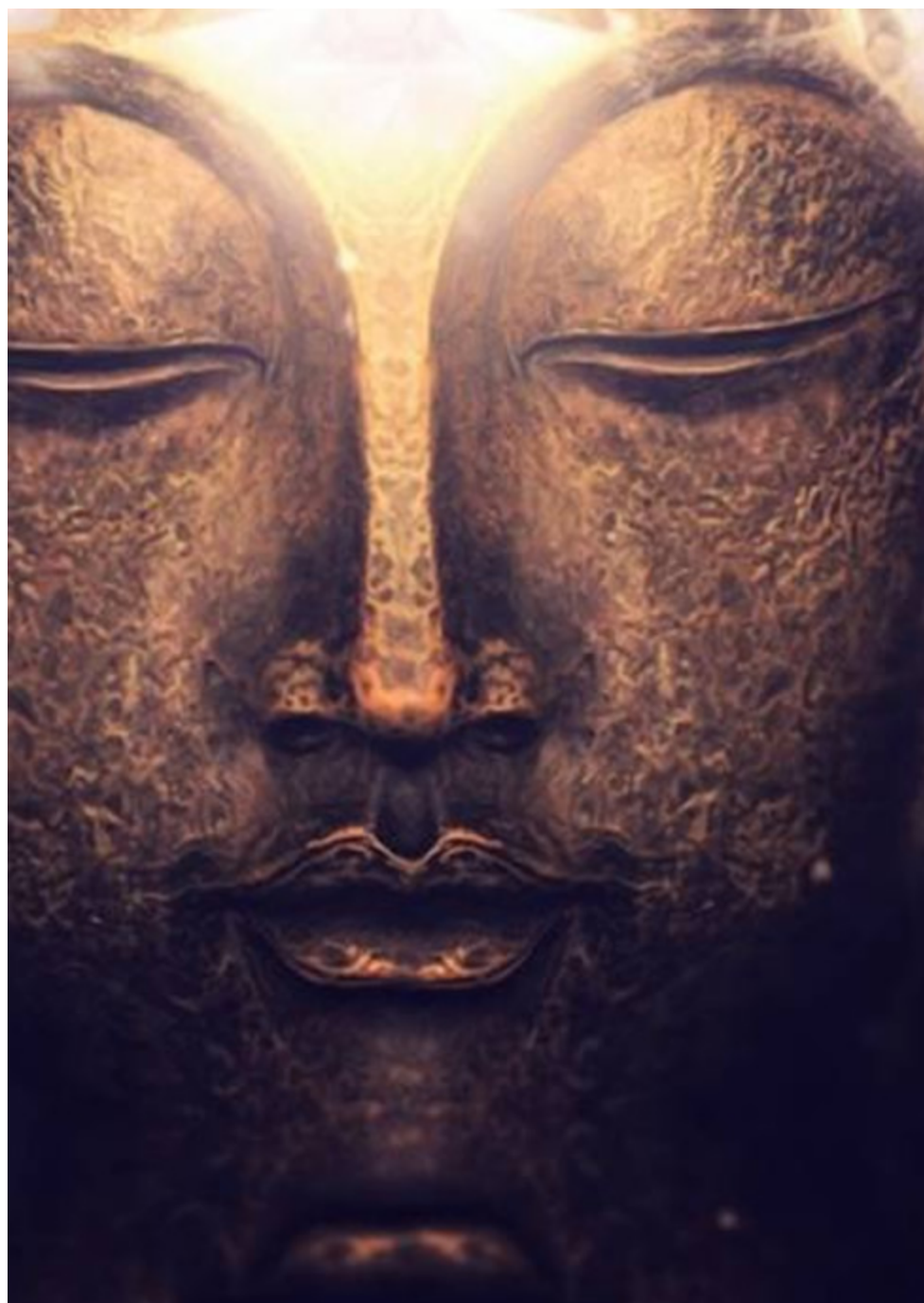
Embora certamente pudesse ter marchado e seguido em suas conquistas territoriais até a borda do império romano, e provavelmente além dela, deixou a fronteira do império intacta, e se preocupou apenas com a conquista da verdade. Asoka ficou desde então conhecido como *Dhammashoka* (sânscrito), “o seguidor do Dharma”, ou simplesmente como Asoka o Grande .

Em todas as grandes cidades, mandou construir os Pilares de Asoka, muito mais famosos que seus poços infernais: ao invés de prisões que se estendiam para abaixo do solo, construiu pilares que apontavam para o céu, com as leis do Dharma gravadas em sua superfície, para que todos os povos pudessem ler.

Eis a história de como um homem teve de abdicar de seu vasto reino para finalmente conquistar algo de real. E conquistando a si mesmo, tornou-se enfim um verdadeiro imperador de homens e almas de homens, e não de sombras e cadáveres... Não se sabe se Asoka conseguiu limpar a consciência de todas as guerras e execuções, e de todos os sonhos sombrios de glórias efêmeras que tenha tido em sua fase de caminhos circulares e ignorância – porém, desde que encontrou o caminho sem fim para a verdade, reconheceu qual era o melhor caminho. E isso é, no fim, o que importa.

Rafael Arrais

(conto baseado na vida de Asoka o Grande, imperador Máuria de 269 a 232 a.C., e figura mítica do budismo; não necessariamente absolutamente fiel a história)

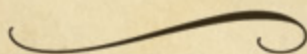




Esta foi uma edição Textos para Reflexão

Muito obrigado por sua leitura.

Para mais obras de grandes autores pelo preço de um café, busque por **textos para reflexao** na mesma loja em que comprou este livro digital.



Algumas obras que já editamos com carinho...

Assim falou Zaratustra
Friedrich Nietzsche

O Pequeno Príncipe
Antoine de Saint-Exupéry

A Arte da Guerra
Sun Tzu

O Príncipe
Nicolau Maquiavel

O Manual para a Vida
Epicteto

Bhagavad Gita
Anônimo

A Metafísica do Amor
Arthur Schopenhauer

A Origem das Espécies
Charles Darwin



Faça-nos uma visita em
facebook.com/textosparareflexao